22101449955

Med
K10436

# EXERCICES

# DE GYMNASTIQUE

TOURS, IMPRIMERIE DESLIS FRÈRES

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call
No.

# EXERCICES

DE

# GYMNASTIQUE

## SANS APPAREILS

## SUIVANT LA MÉTHODE DE LING

Pour développer et fortifier le corps humain


Par le Docteur Mathias ROTH

MÉDECIN DES INSTITUTIONS PRIVÉES POUR LE TRAITEMENT DES DIFFORMITÉS ET DES MALADIES CHRONIQUES, A LONDRES ET A BRIGHTON; AUTEUR DE PLUSIEURS OUVRAGES D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE MÉDICALE ; FONDATEUR DE L'ASSOCIATION SANITAIRE DES DAMES, A LONDRES, ET DE LA SOCIÉTÉ POUR LA PRÉVENTION DE LA CÉCITÉ ET L'AMÉLIORATION PHYSIQUE DES AVEUGLES. MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'HYGIÈNE, DE LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE PUBLIQUE, DE LA SOCIÉTÉ DES MÉDECINS DU BUREAU DE BIENFAISANCE A PARIS, DE LA SOCIÉTÉ ITALIENNE D'HYGIÈNE DE MILAN, DE LA SOCIÉTÉ ESPAGNOLE D'HYGIÈNE DE MADRID ET DE PLUSIEURS SOCIÉTÉS MÉDICALES

**MÉDAILLE D'OR**
A
l'Exposition internationale d'Hygiène
en 1884

TRADUCTION DE LA SEPTIÈME ÉDITION ANGLAISE

Extrait de l'ouvrage du Dr Roth : *La Prévention et le traitement des maladies chroniques par le mouvement*

---


PARIS
GEORGES CARRÉ, ÉDITEUR
58, rue Saint-André-des-Arts, 58

1890

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

| | |
|---|---|
| Coll. | welMOmec |
| Call No. | QT |

WELLCOME INSTITUTE

30[illegible]
Copy [illegible]

# TABLE DES MATIÈRES


Préfaces..... 1-10
Les idées de Ling sur le but de la gymnastique rationnelle... 11
Règles pour la pratique des exercices élémentaires..... 13
Avantages des exercices libres..... 15
Positions de commencement, intermédiaires et finales..... 16
Temps et Mot de commandement..... 16
Première Position..... 17
Seconde Position..... 17
Positions avec Distance..... 18
Positions de marche..... 19
Positions de Marche en ligne droite..... 19
Position de : Passe..... 20
Position de : Passe en ligne droite..... 21
Position : Pieds écartés en ligne droite..... 22
Positions en Équilibre..... 23
Mouvements de la Tête..... 25
Tourner la Tête..... 25
Flexion de la Tête..... 26
Mouvements alternatifs de la Tête des deux côtés..... 27
Flexion alternative de la Tête en avant et en arrière et de droite à gauche..... 27
Flexion de la tête tandis qu'elle est tournée d'un côté..... 27
Tourner la Tête pendant qu'elle est fléchie d'un côté..... 27
Mouvements des Yeux..... 28
Mouvements des Bras..... 28
Extension des Bras dans cinq directions principales..... 28
Flexion des Avant-bras en haut..... 29
Tension des Bras en haut..... 30
— — en Avant..... 31
— — en Arrière..... 32
— — en Bas..... 32
— — de Côté horizontalement..... 33
— — horizontalement dans différentes directions. 33
— — verticalement..... 33
— — alternativement..... 34
Flexion et Tension des Avant-Bras..... 35
Tourner les Mains..... 37

Mouvements du Tronc ..... 38
Inclinaison..... 38
Tronc en arrière avec flexion et tension..... 39-40
Flexion alternative du Tronc à droite et à gauche ..... 40
Mouvements combinés du Tronc..... 41-42
Mouvements de la jambe et du pied..... 43
Exhaussement du corps sur la pointe du pied ..... 43
Flexion et extension des genoux ..... 45
— — dans la position de marche et de passe.... 46
Flexions alternatives des genoux dans la Position Passe..... 47
Mouvement d'élévation du genou..... 47
Mouvement d'élévation du genou et extension de la jambe.... 49
Mouvement d'élévation de la jambe..... 49
Listes des commandements..... 51
Appendice..... 57
Les Formations ..... 57
Le Rang..... 57
Formation du Rang ouvert et fermé..... 57
— — à demi-distance..... 58
— — à entière distance..... 58
Formation en File..... 58
— File ouverte ..... 58
— en trois rangs..... 58
— en trois files trois profondeurs..... 58
Position close des pieds, de front, de demi-droite en tournant à gauche ou à droite ou en tournant tout à fait à gauche. 58
Frappement des mains..... 59
Changement de Formation..... 59
Marche sur une seule file, en ligne droite, ovale, zig-zag ou en serpentant..... 60
Formation en carré, parallélogramme, triangle, cercle..... 60
Changement de simple en double file ..... 60
Ordre numérique..... 61
Section en 3, 4, 5, etc ..... 61
Ordre de rompre le rang, la file..... 62
Mouvements en parties circulaires de droite à gauche..... 62
Mouvements entiers de droite à gauche ..... 63
Quelques exemples d'exercices avec assistance ou résistance.. 63
Combinaison de la Marche et de la course..... 64

# PRÉFACE DE LA CINQUIÈME ÉDITION

Durant ces vingt-cinq dernières années, j'ai essayé d'introduire les éléments de l'éducation physique dans toutes les écoles élémentaires secondaires et supérieures.

La science de l'éducation physique comprend la connaissance de la structure et des fonctions du corps humain ; la connaissance de la préservation de notre santé, habituellement appelée hygiène ; de plus la théorie et la pratique de ces exercices élémentaires, lesquels, sans l'usage d'aucun appareil externe, sont suffisants pour le développement harmonique de toutes les parties du corps humain. De bons livres sur la structure et les fonctions du corps humain ont été publiés en nombre suffisant. Les ouvrages populaires sur l'hygiène sont moins nombreux, ceux sur l'hygiène scolaire encore plus rares.

C'est pourquoi j'ai essayé, pendant trente ans environ, par le moyen de la fondation de l'Association sanitaire des dames, qui jusqu'à présent a distribué et publié plus d'un million et demi de brochures sanitaires, de diminuer l'ignorance dominante concernant la conservation de la santé. — L'Association Nationale de santé, établie plus récemment sur le modèle de l'Association sanitaire des dames, essaye aussi d'agir dans le même but. Comme ma profession m'a appelé à voir et que je vois encore beaucoup de difformités et de maladies qui sont le plus souvent causées par l'ignorance, l'indifférence et la négligence, je sens que c'est mon devoir, autant qu'il est au pouvoir d'un seul individu, de contribuer à la diminution des maladies que j'ai mentionnées, soit par des cours gratuits d'instruction aux maîtresses d'école qui ont été théoriquement et pratiquement instruites dans les éléments de l'éducation physique, et en partie en m'efforçant, jusqu'à présent en vain, d'in-

sinuer au Comité du Conseil d'éducation d'instituer un cours d'éducation physique élémentaire comme une branche obligatoire de l'enseignement, dans chaque école, comme il en est pour la lecture l'écriture et les éléments de l'arithmétique.

— Si les instituteurs sont payés seulement pour enseigner à lire, écrire, compter, nous ne pouvons attendre d'eux qu'ils consacrent leur temps à l'éducation physique, donnent des leçons de choses sur la santé, sur les différentes parties du corps, sur leur usage, et enseignent comment se développent les facultés corporelles. — Les exercices suivants sont seulement comme jalon d'une branche particulière de l'Éducation physique.

— Quiconque aura considéré avec attention le sujet ne pourra douter que l'usage convenable d'exercices réguliers doit avoir une influence plus profitable sur le développement nécessaire du corps humain. Les exercices de Ling devraient être introduits avec le plus grand avantage dans chaque école et collège ; en fait ils constitueraient la partie saine d'une bonne éducation. Un corps sain est la meilleure condition pour le développement d'un esprit sain.

Il est à espérer que les parents et tous ceux qui sont engagés dans la noble profession de l'enseignement donneront une attention sérieuse et leur appui pratique à la méthode éclairée de Ling.

Il n'est pas besoin d'ajouter que ces exercices sont aussi très utiles pour préparer les jeunes recrues ou volontaires aux exercices militaires.

Les jeux gymnastiques basés sur le petit nombre d'exercices décrits dans ce traité, sont une source d'amusements pour le vieillard et l'enfant (grands et petits), dans les écoles publiques et privées ; dans les casernes, dans les clubs de travailleurs (ouvriers), etc... Les personnes occupées à un travail sédentaire pendant plusieurs heures chaque jour, comme les commis, les ouvrières et autres, dont la position stationnaire contribue à porter préjudice au développement naturel des organes de la respiration et de l'abdomen, auront vite remédié à ces mauvais effets, par la pratique quotidienne des exercices

qui mettent en jeu tous les muscles du corps, sans exiger la dépense des engins de gymnastique.

Pour rendre capable l'aveugle, le sourd, le muet ainsi que toutes les personnes atteintes de maladies mentales, de participer aux effets salutaires de judicieux exercices quotidiens, sans les exposer au danger d'être blessées, comme cela arrive souvent avec les appareils de gymnastique, une série d'exercices élémentaires a été modelée sous ma surveillance par un artiste de premier ordre. Ces modèles ont été reproduits en papier mâché et sont vendus par les éditeurs de cette brochure.

Pour de plus amples informations sur la Science gymnastique médicale et pédagogique, je dois en référer aux ouvrages qui traitent de ce sujet ; une liste de ces ouvrages est donnée à la fin de cette brochure.

Dans le but de rendre plus facile l'enseignement, en classe, des exercices suivants, j'ai ajouté un appendice avec vingt-quatre figures, lesquelles rendront capable l'Instituteur de faire usage d'un plus grand nombre d'élèves avec plus de précision et d'exactitude. Une table des matières a été aussi ajoutée.

M. Roth.

## PRÉFACE DE LA SIXIÈME ÉDITION

Les personnes qui s'intéressent à la Science de l'éducation physique commencent à apprécier le système de Ling, qui est basé sur l'anatomie, la physique et l'hygiène.

Les exercices libres de Ling ont été introduits par le Conseil des écoles de Londres, dans la section des filles, à l'instigation de l'auteur, et à présent le Comité de l'Administration des Écoles est en voie d'introduire aussi ces exercices pour les garçons. Il est à espérer que tous les autres Conseils sco-

laires de la Grande-Bretagne suivront l'exemple du Conseil de Londres.

Dépenser de l'argent pour des appareils gymnastiques dans les écoles est absolument inutile si le but est simplement de donner une éducation physique, scientifique, qui peut être obtenue par les exercices libres de Ling uniquement. Ce petit livre contient seulement la partie élémentaire de ces exercices.

J'ai traduit la partie plus avancée il y a environ cinquante ans sous le titre : *Exercices libres de gymnastique de P. H. Ling classés par le Major Rothstein.* Une seconde édition est publiée par Baillière et Cie, 20, rue King William, Strand, Londres.

Avec l'aide de ces deux livres, tout instituteur qui a quelque notion préalable est capable de développer harmonieusement les différentes parties du corps de ses élèves. Si l'on doit former des gymnastes, des pompiers et des acrobates, alors les appareils de gymnastique sont nécessaires ; mais, dans le but de bien développer le corps humain, ils ne sont pas exigés. Les instituteurs se souviendront que la science de l'éducation physique ne doit pas être confondue, comme c'est encore le cas, avec les exercices de gymnastique ordinaire, ni les exercices callisthéniques et militaires élémentaires.

## PRÉFACE DE LA SEPTIÈME ÉDITION

Environ 35,000 à 40,000 filles dans le Conseil des écoles de Londres sont actuellement instruites par les exercices libres de Ling.

En 1890 ce nombre s'est élevé à 60,000.

# EXERCICES

# DE GYMNASTIQUE

---

**Les idées de Ling sur le but de la Gymnastique rationnelle. — De l'influence des mouvements sur le développement et la vigueur du corps humain.**

1. — Le but qui doit être atteint par la Gymnastique est le développement harmonique du corps humain par des mouvements bien définis.

2. — Le corps est harmonieusement développé quand toutes ses parties sont dans la plus parfaite harmonie entre elles et quand elles sont développées autant que les facultés propres de l'individu le permettent.

3. — Les mouvements bien définis sont ceux qui conviennent parfaitement à l'individu qui doit être développé.

4. — Le corps humain ne peut être développé au-delà des limites déterminées par ses facultés.

5. — Le manque d'exercice peut arrêter le développement mais ne détruit pas les forces naturelles.

6. — Les exercices nuisibles peuvent empêcher le développement de nos forces, et de cette façon être nuisibles à l'harmonie du développement de nos facultés.

7. — La raideur ou l'immobilité de quelques parties du corps, chez les jeunes personnes, est habituellement causée par une trop grande vigueur de ces parties, et par contre produit la faiblesse des autres parties.

8. — Le trop de vigueur de l'une des parties peut être diminué ; la vigueur insuffisante de l'autre peut être augmentée par l'exercice également réparti sur tout le corps.

9. — La force ou la faiblesse d'un individu en particulier ne dépend pas du volume gros ou petit de son corps, mais des proportions relatives des différentes parties de son corps.

10. — La santé et le maximum de vigueur dépendent du développement harmonique de toutes les parties du corps.

11. — La faculté de mouvoir le corps avec précision, énergie, et durant une période de temps définie, est de la plus grande importance pour tout le monde, mais spécialement pour ceux dont le devoir est de défendre le pays, comme ils sont obligés de se mouvoir et de surmonter beaucoup d'obstacles, ayant à supporter le poids de leurs habillements, armes et bagages.

12. — Pour être capable d'obtenir et de conserver le maximum de vigueur, nous devons nous accoutumer nous-mêmes à des positions dans lesquelles l'action de respirer, de se mouvoir, est la moins gênée, parce que la puissance de se mouvoir dépend en grande partie du pouvoir de respirer.

13. — Le présent mode d'exercer seulement les membres n'est pas suffisant pour obtenir les résultats finals de la Gymnastique judicieuse, et pouvoir bien se servir des bras et des jambes dépend non seulement de la vigueur de ces membres mais aussi de celle de toutes les autres parties du corps.

14. — Les personnes bien exercées avec ces Exercices de Gymnastique supporteront plus facilement toutes espèces de fatigues corporelles, ainsi que les variations de température, changements de climats. Elles sont en général de bonne humeur et exécutent tous les mouvements avec une sensation de bien-être.

15. — Les mouvements choisis au commencement pour l'apprentissage physique sont très simples, leur exécution est facile. Par degrés et sans le moindre danger d'effets nuisibles, les mouvements les plus difficiles sont exécutés. Les personnes qui pratiquent habituellement ces exercices sentent croître leurs forces et se rendent compte de la somme de travail et d'exercice dont elles sont capables.

## Quelques règles pour la pratique des Exercices élémentaires

1. — Les exercices sont divisés suivant les principales parties du corps, c'est-à-dire exercices des bras, des jambes, de la tête et du tronc; mais comme toutes ces parties doivent être en parfaite harmonie, il *n'est pas* indifférent que nous pratiquions seulement certains mouvements.

2. — Dans le commencement on s'exerce à prendre les positions.

3. — Aucun mouvement ne doit être fait avec trop d'effort.

4. — L'action de la respiration ne doit pas être arrêtée par les mouvements.

5. — Le meilleur vêtement est un vêtement ample; pour les dames une blouse (*voir* la fig. I), sans corset d'aucune sorte ni busc.

6. — Les mouvements de la tête et du tronc doivent être faits lentement, ainsi que ceux des jambes par lesquels le corps est soulevé et abaissé; si la force et la flexibilité augmentent, ces mouvements doivent être exécutés lentement.

7. — Les mouvements des bras doivent être faits

rapidement ; en proportion de leur vitesse, ils développent une vigueur plus grande.

8. — Les mouvements varient : un même mouvement ne doit pas être répété plus de deux ou trois fois successivement.

9. — Les mouvements, bien que changés, ne doivent pas être exécutés principalement sur une seule partie du corps, car elle deviendrait alors plus forte que les autres et, par conséquent, détruirait l'harmonie qui doit exister dans l'ensemble du corps.

Fig. 1

10. — Les exercices sont accomplis par des personnes en bonne santé suivant l'ordre numérique de la liste des exercices. Nous ne passons à la liste suivante que lorsque nous avons bien étudié celle qui la précède.

11. — Entre les exercices individuels, un intervalle d'une demi à deux minutes est désirable.

12. — Pas plus de dix ou douze exercices ne seront exécutés en même temps chaque jour.

13. — Les personnes qui sont indisposées ou qui souffrent d'une partie plus faible que l'autre devront consulter un médecin familiarisé avec les effets des mou-

vements, pour savoir quelle espèce ils doivent choisir, les exercices étant quelquefois nuisibles.

14. — Les exercices suivants sont appelés libres, parce qu'ils sont exécutés sans le secours d'aucun appareil de Gymnastique.

## Avantages des Exercices libres

Leur grand avantage consiste en ceci :

1. — Que les mouvements, étant très simples, sont facilement compris et facilement exécutés.

2. — Beaucoup de temps est gagné, parce qu'ils peuvent être exécutés simultanément par plusieurs personnes.

3. — La dépense d'appareils est épargnée et le vêtement moins usé.

4. — Les exercices libres peuvent être exécutés dans n'importe quel endroit ; en plein air, comme dans les chambres, dans les écoles, les casernes, en plein champ, dans le camp, pendant un bivouac.

5. — Comme chaque mouvement d'un exercice libre doit être exécuté exactement (avec précision), s'il y a plusieurs personnes exécutant les exercices, toutes doivent donner une certaine somme d'attention et de précision, cela constitue le moyen de développer le sens de l'ordre, de piquer l'attention.

6. — Les exercices libres produisent une agréable sensation durant tous les mouvements ; ils développent, mieux que les exercices faits avec les appareils de Gymnastique, une bonne tenue du corps, une contenance adaptée à la vie ordinaire.

## Positions de Commencement. — Intermédiaires et Finales

Chaque mouvement gymnastique employé pour le développement harmonique du corps étant un mouvement défini, *a une forme précise.*

Chaque forme précise a un point précis dans lequel elle commence, et qui est appelé : *Position de commencement* (début).

Toutes les positions dans lesquelles le corps ou une de ses parties est placée entre le commencement et la position finale sont appelées : *Positions intermédiaires.*

La position dans laquelle le corps (exercé) ou une partie du corps revient à l'état de repos, est la *Position finale.*

## Temps et mot de Commandement

Tous les exercices composés de différents mouvements sont divisés en divers espaces de temps, pendant lesquels un mouvement est exécuté ; ces divisions de temps sont appelées *Mouvements* et sont indiquées par : **Un, Deux,** etc.

Les exercices sont exécutés au mot de commandement. Le commandement consiste en deux parties ; la première appelée *Attention*, la seconde *Exécution.* Par exemple dans : **Pied-droit en avant** ou : **Un, Placez.** les trois mots forment la première partie et se trouvent placés avant les deux points (:) ; ils appellent l'attention sur une action pour laquelle le pied droit doit être préparé (mis), mais c'est seulement quand le mot d'*Exécution :* **Placez** est prononcé que le mouvement de placer le pied droit en avant est exécuté.

## Première Position (Fig. II)

Celle-ci est aussi appelée *Position fondamentale*. Le mot de commandement est **Position !** ou **Position rectangulaire.**

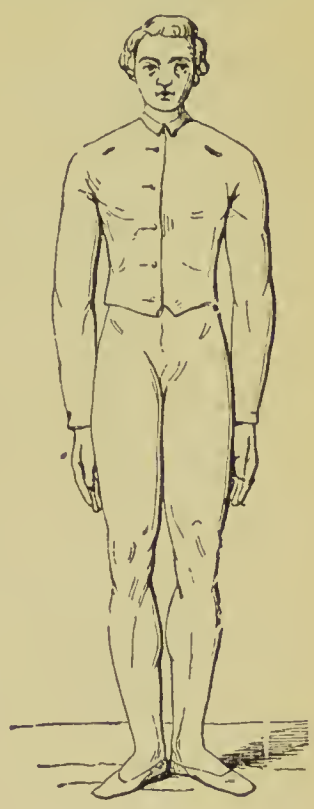
Fig. II

PIEDS OUVERTS !

Les talons sont en ligne et (joints) les genoux en ligne droite, bien étendus, et tournés en dehors, de telle façon que les pieds doivent former un angle droit entre les talons ; les bras sont bien étendus et serrés aux côtés du corps ; les coudes dirigés en arrière ; les poignets touchent les côtés extérieurs des cuisses ; les doigts serrés les uns contre les autres, avec le pouce en avant, sont étendus en ligne droite ; la tête droite (fixe), les yeux dirigés en avant ; la poitrine s'avançant tandis que les hanches sont tenues légèrement en arrière et presque en ligne droite avec les chevilles.

## Seconde Position (Fig. III)

PIEDS FERMÉS !

Les pieds étant dans la position **ouverte**, à (au commandement) **Un !** les orteils sont légèrement levés ; à **Deux !** les jambes et les pieds sont tournés l'un contre

l'autre ; à **Trois !** les orteils sont abaissés. Ces trois mouvements sont exécutés très rapidement et de cette façon ils forment en apparence un seul mouvement.

Fig. III

PIEDS OUVERTS !

A **Un !** les orteils sont élevés ; à **Deux !** les jambes et les pieds sont tournés en dehors ; à **Trois !** les pieds étant en angle droit sont abaissés. Ces trois mouvements étant rapidement exécutés forment en apparence un seul mouvement.

PIEDS ALTERNATIVEMENT OUVERTS ET FERMÉS

Cet exercice, basé sur les deux précédentes positions, dans lesquelles les pieds sont alternativement ouverts et fermés à **Un ! Deux ! Un ! Deux ! Un ! Deux !** jusqu'à ce que **Halte** soit commandé quand la première position est reprise.

## Positions avec distance

La longueur du pied d'un écolier est la mesure appelée *une Distance* ; deux distances entre les talons, dans une direction latérale, ou en avant, ou en arrière, sont suffisantes pour les petites filles et les femmes ; pour les jeunes garçons et les hommes, trois et quelquefois même quatre distances sont choisies.

## Positions de Marche

Sont celles dans lesquelles un pied est placé soit en avant ou en arrière, à *une* distance du talon de l'autre pied, le commencement des Positions étant : **Pieds ouverts !** le mot de commandement est : **Droit** (ou gauche). **Pied en avant !** (ou en arrière !) : **Placez !** le pied droit est placé en avant et garde la direction rectangulaire de la position du début (*voir* fig. IV).

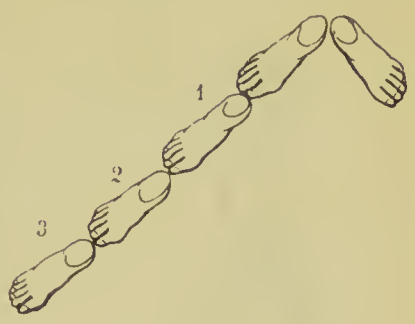

Fig. IV

## Positions de Marche en ligne droite

Sont celles qui, par rapport à la distance, sont semblables à la précédente, mais diffèrent, *Premièrement*, dans la première position étant **Pieds fermés** : et secondement, le pied qui doit être remué devant se placer sur la *même ligne* que l'autre (*voir* fig. V). Le commandement est : **Pied droit** (gauche) en ligne droite, en avant (ou en arrière) : **Placez ! — En Position !** le pied qui était placé soit en avant ou en arrière est replacé dans la position du commencement ; à **Pied : Changez !** l'autre pied est placé dans la position de *marche en ligne droite*, soit en avant ou en arrière, suivant le mot de commandement

Fig. V

PIEDS ALTERNATIVEMENT EN AVANT (OU EN ARRIÈRE) : PLACEZ !

C'est un exercice basé sur la *position de marche*, à **Un !** le pied est replacé dans la position du commencement ; à **Deux !** l'autre pied est placé dans la position commandée. Les positions alternées sont continuées jusqu'à **Halte**, quand la position du début est reprise.

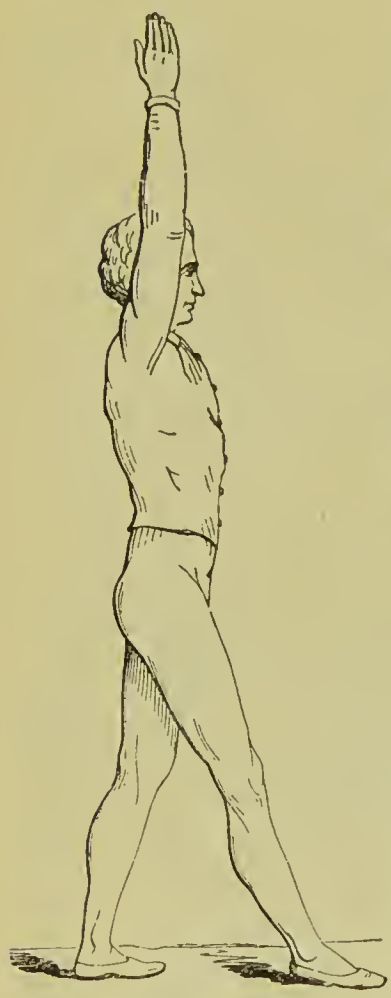

Fig. V A.

PIEDS ALTERNATIVEMENT EN DROITE LIGNE, EN AVANT (OU EN ARRIÈRE) : PLACEZ !

C'est un exercice semblable au précédent, mais **Pieds : Fermés,** est la position du commencement.

**Position de Passe (Fig. VI)**

Sont celles dans lesquelles un pied est placé soit en avant ou en arrière, à deux (trois au plus) distances du talon de l'autre pied; les positions du commencement sont : **Pieds : Ouverts !** ou **Pieds : Fermés !** — Les mots de commandement sont **Pied : Droit** (ou gauche) **deux** (trois) **distances en avant** (ou en arrière) : **Placez.** A **Placez** le pied droit est placé en avant et reprend la direction de la position du commencement (*voir* Fig. IV et V, 2 ou 3; et aussi *la position du pied* dans Fig V, A).

La partie supérieure du corps est en ligne avec la jambe gauche (droite) qui est bien étendue, tandis que le pied gauche reste ferme sur le plancher ; le genou droit ou (gauche) est plié, et presque perpendiculaire sur les orteils droits (gauches) ; le corps et la jambe gauche sont inclinés, et forment un angle d'environ quarante cinq degrés, horizontal avec le plancher, la tête est en ligne droite avec le genou droit (gauche) et les orteils (Fig. VI représente la *position gauche avec les talons soulevés*).

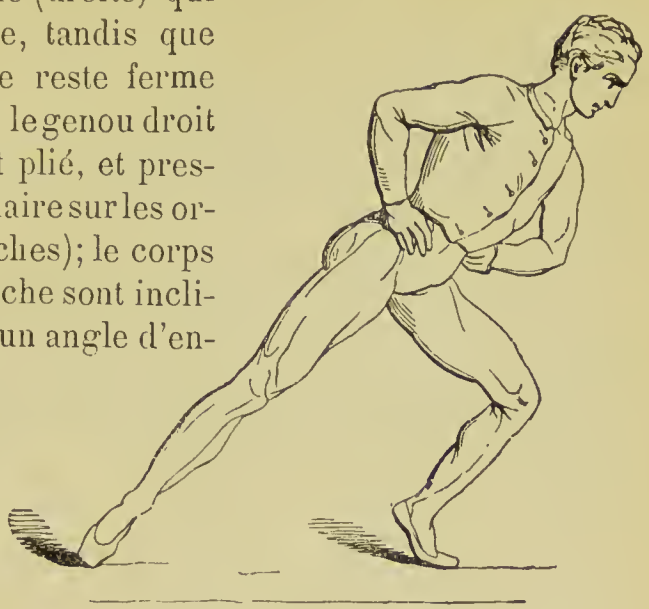

Fig. VI

### Position de Passe en droite ligne

Est semblable à la précédente, mais la position du commencement est : **Pieds fermés !**

PIED DROIT (OU GAUCHE) DEUX OU TROIS DISTANCES EN DROITE LIGNE EN AVANT : PLACEZ !

*Voir* Fig. V, 2 (ou 3) et Fig. VII qui montrent les positions du corps et de la tête.

Fig. VII

PIEDS ALTERNATIVEMENT, DEUX OU TROIS DISTANCES EN AVANT : PLACEZ !

La précédente position est exécutée au mot de commandement : **Pieds changez** en deux mouvements. A **Un !** le pied précédent est replacé dans la position du commencement : A **Deux !** l'autre pied est replacé en avant.

### Positions à pas allongés

PIEDS DE COTÉS UNE (DEUX TROIS) DISTANCES : PLACEZ

Les positions du commencement sont **Pieds : Ouverts :** ou **Pieds : Fermés** (Fig. VIII et Fig. IX). en

Fig. VIII Fig. IX

deux mouvements. A **Un !** le pied gauche est placé à la

gauche, à une demi-distance et dans une ligne droite avec le pied droit, lequel, à **Deux!** est placé à la droite à une autre demi-distance. L'espace entre les talons est égale à la longueur du pied de l'élève; le genou est tendu, le corps droit, tandis que les pieds sont placés de côté et gardent la direction de la position du commencement.

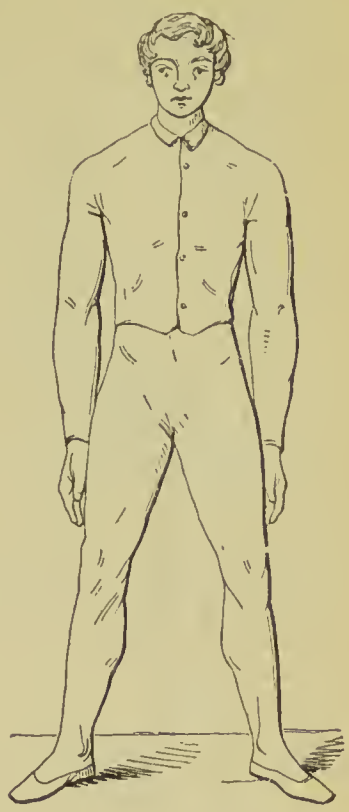

Fig. X

La position du commencement est reprise à **Position!** et à **Un !** le pied gauche est placé à une demi-distance dans la direction du pied droit, lequel à **Deux!** est placé près du gauche (du pied gauche); si les pieds doivent être placés séparément à deux ou trois distances, chaque pied est placé de côté à une distance et demie commandée; pour les filles deux distances seulement sont commandées. Les Fig. VIII et IX montrent la *position des pieds quand ils sont placés séparément*, soit dans la position **Pieds : Fermés!** (Fig. IX) ou **Pieds : ouverts!** (Fig. VIII).

## Positions en Équilibre (Fig. XI)

Sont celles dans lesquelles le corps reste sur un pied seulement, ou seulement sur une partie du pied, c'est-à-dire sur la plante du pied, sur les orteils, ou les talons. Seuls les élèves avancés font usage de ces positions. La Fig. XI montre aussi l'extension des bras en haut.

LES HANCHES : FIXES ! (Fig. XII)

Les avants-bras sont vigoureusement soulevés, et les paumes des mains placées fixement sur les hanches, avec les pouces en arrière ; l'index sur les extrémités de l'os de la hanche ; les coudes en ligne avec le corps, et les épaules sont gardées baissées et en arrière. Cette *position* sert comme de support au corps, et nous rend capables de garder avec plus de facilité

Fig. XI

Fig. XII

la position perpendiculaire, tandis que des exercices variés des jambes et du tronc sont exécutés, ou quand l'équilibre et autres positions difficiles sont choisies.

## Mouvements de la Tête

Tous les mouvements de la tête sont exécutés dans un temps *lent* (lentement). Les mouvements élémentaires sont : *Tourner et fléchir la tête*. Les positions avec une base étendue comme une distance entre les talons, en avant ou de côté, sont les plus convenables pour les débutants. Les positions de passe, d'équilibre, peuvent être employées par ceux qui sont plus avancés. L'élève doit faire attention que :

1° Le corps doit rester dans une position verticale;

2° Les épaules et les hanches ne doivent pas être remuées ;

3° Que les épaules non plus ne doivent pas être soulevées ou abaissées, mais demeurer de niveau pendant la flexion de la tête d'un côté;

4° Les pieds doivent rester dans la position du commencement ;

5° Le corps doit reposer également sur les deux jambes à la fois, lesquelles seront bien tendues dans la position de pas écartés ou de marche.

### 1. — ACTION DE TOURNER LA TÊTE

(*a*) Tête à droite : Tournez ! En avant ! Tournez !

(*b*) Tête à gauche : Tournez ! En avant ! Tournez ! Position. La tête, sans être *courbée* d'aucun côté, est doucement et horizontalement *tournée* à droite (ou à gauche), jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de l'épaule.

Fig. XIII

A en **Avant : Tournez !** la tête est tournée en avant, comme dans la position fondamentale.

## 2. — FLEXION DE LA TÊTE

(*a*) Tête en avant : Fléchissez, Tendez !
(*b*) Tête en arrière : Fléchissez, Tendez !
(*c*) Tête à droite : Fléchissez, Tendez !
(*d*) Tête à gauche : Fléchissez, Tendez !

Au commandement : **Tête en avant : Fléchissez** (fig. XIV) la tête, qui est tenue en ligne droite, sans être même légèrement tournée d'aucun côté, est doucement fléchie en avant jusqu'à ce que le menton touche légèrement la poitrine. La partie supérieure du corps et spécialement les épaules doivent être tenues immobiles.

Fig. XIV

Fig. XV

Fig. XVI

A **Tendez !** la tête est soulevée comme dans la position fondamentale. Ces deux mouvements doivent être faits lentement et sans secousses.

**Tête en arrière : Fléchissez** (fig. XV). La tête, sans être tournée ou fléchie de côté, est doucement fléchie en arrière : à **Tendez !** elle est soulevée dans la position précédente. La tête ne doit être ni courbée trop loin en arrière, ni être retenue plus de quelques secondes dans cette position.

A **Tête à droite** (ou gauche), **Fléchissez** (fig. XVI), la tête est doucement fléchie du côté droit (gauche) ; ni la figure, ni les épaules ne doivent être tournées. On

doit éviter que l'épaule opposée du côté vers lequel la tête est fléchie soit soulevée, ainsi que l'affaissement de l'épaule du côté où la tête se penche.

### 3. — TOURNER LA TÊTE ALTERNATIVEMENT DES DEUX COTÉS

**Tête à droite et à gauche : Tournez !**

### 4. — FLÉCHIR LA TÊTE ALTERNATIVEMENT SOIT EN AVANT OU EN ARRIÈRE, OU A DROITE OU A GAUCHE

**Tête en avant et en arrière : Fléchissez !**
**Tête à droite et à gauche : Fléchissez !**

Ces mouvements de la tête sont faits d'emblée l'un vers l'autre sans l'ordre intermédiaire de : **Tendez !** pour la position opposée.

### 5. — FLEXION DE LA TÊTE PENDANT QU'ELLE EST TOURNÉE D'UN COTÉ ! (Fig. XVII)

Fig. XVII

**Tête gauche** (ou droite) : **Tournez !**

**En avant : Fléchissez; Tendez !**

**En arrière : Fléchissez ; Tendez !**

Fig. XVIII

### 6. — TOURNER LA TÊTE PENDANT QU'ELLE EST FLÉCHIE (Fig. XVIII)

**Tête à droite** (ou gauche) : **Fléchissez !**
**Tête à droite : Tournez !**
**Tête à gauche : Tournez !**
**Tête en arrière : Fléchissez !**
**Tête à gauche** (droite) : **Tournez !**

### Mouvements des yeux

Les mouvements des yeux sont faits lentement. Toutes les positions debout sont employées comme positions de début. Les mots de commandement sont : 1° **Yeux** : à droite; 2° à gauche; 3° à droite et en haut; 4° à gauche et en bas; 5° en avant; 6° à gauche et en haut; 7° à droite et en bas; 8° de droite à gauche et *vice versa*, sur une ligne horizontale; 9° de gauche à droite en demi-cercle.

Les fautes habituelles sont :

1° La tête est tournée, fléchie ou levée du côté où les yeux sont dirigés ;

2° Le front est froncé quand les yeux sont dirigés en haut ;

3° Quand les yeux sont dirigés d'un côté à l'autre, ils se meuvent dans un cercle au lieu d'une ligne droite.

### Mouvements des Bras

Sont exécutés rapidement et chaque mouvement est répété trois ou quatre fois. Les positions de début sont celles de *marche*, de *pas écartés*, de *passe* et de *balancement*.

### Extension des Bras dans 5 directions principales

La tension des bras se rapporte spécialement à la jointure du coude qui doit être courbée avant d'être tendue. Les mots de commandement pour cet exercice sont :

### 1. — BRAS EN HAUT : FLÉCHISSEZ ! (Fig. XIX a)

La partie supérieure du bras est immobile et serrée contre le corps, tandis que le coude est fléchi, et l'avant-bras placé en avant sur la partie supérieure du bras; les épaules et les coudes sont bien tirés en bas; les mains sont fléchies aux poignets, sans être raides ; tandis que les extrémités des doigts, qui sont courbées et jointes les unes contre les autres, touchent les aisselles.

Les fautes habituelles qui doivent être évitées, pendant ces exercices, sont :

1° Les coudes placés pas aussi bas qu'il est requis ;

2° La partie supérieure des bras placée pas assez fermement et pas assez serrée contre le corps ;

3° Les poignets et les doigts trop raides et ne touchant pas les aisselles.

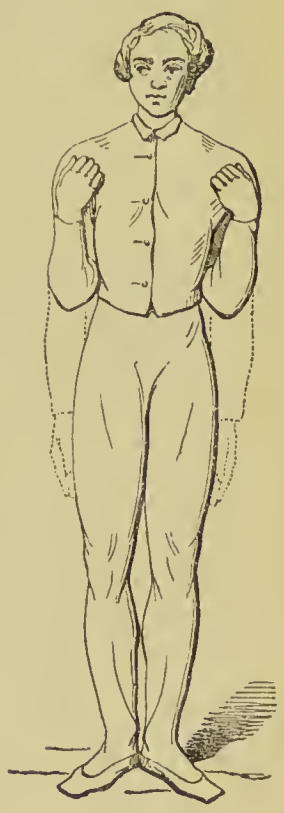

Fig. XIX

### 2. — BRAS EN BAS : TENDEZ ! (Fig. XIX b)

Les doigts et les avant-bras sont tendus et portés en bas dans la position fondamentale, avec le pouce en avant. Les mots de commandement pour les mouvements des bras sont :

| | |
|---|---|
| Bras en haut : tendez ! | Un ! |
| Bras de côté : tendez ! | |
| Bras en avant : tendez ! | |
| Bras en arrière : tendez ! | Deux ! |
| Bras en bas : tendez ! | |

Tous ces mouvements sont exécutés en deux temps. A **Un** ! les bras sont fléchis en haut.

A **Deux** ! les bras sont tendus, et les mains et les doigts placés en ligne droite avec les bras.

### Bras en haut : Tendez ! (Fig. XX)

A **Un** les avant-bras en haut : Fléchissez.

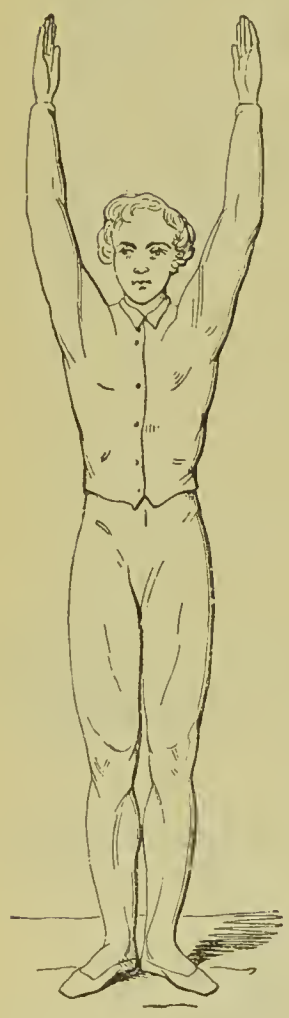

Fig. XX

A **Deux** ! les bras, mains et doigts sont bien tendus en haut et parallèlement l'un à l'autre, sont placés verticalement, aussi près que possible de la tête qui demeure immobile ; les mains sont vis-à-vis l'une de l'autre durant le mouvement, les doigts serrés l'un contre l'autre et le petit doigt en avant.

### Bras de Côtés : Tendez ! (Fig. XXI)

A **Un** ! les avant-bras en haut : Fléchissez.

A **Deux** les bras, mains et doigts sont rapidement tendus de côtés, à la hauteur d'une ligne avec les épaules qui sont bien abaissées en bas et en arrière. Les omoplates sont placées aussi près que possible l'une de l'autre, sans cependant produire des douleurs. Le doigt du milieu doit être en droite ligne avec le milieu du point le plus élevé de

l'épaule; le pouce en avant, et les jointures inclinées en haut.

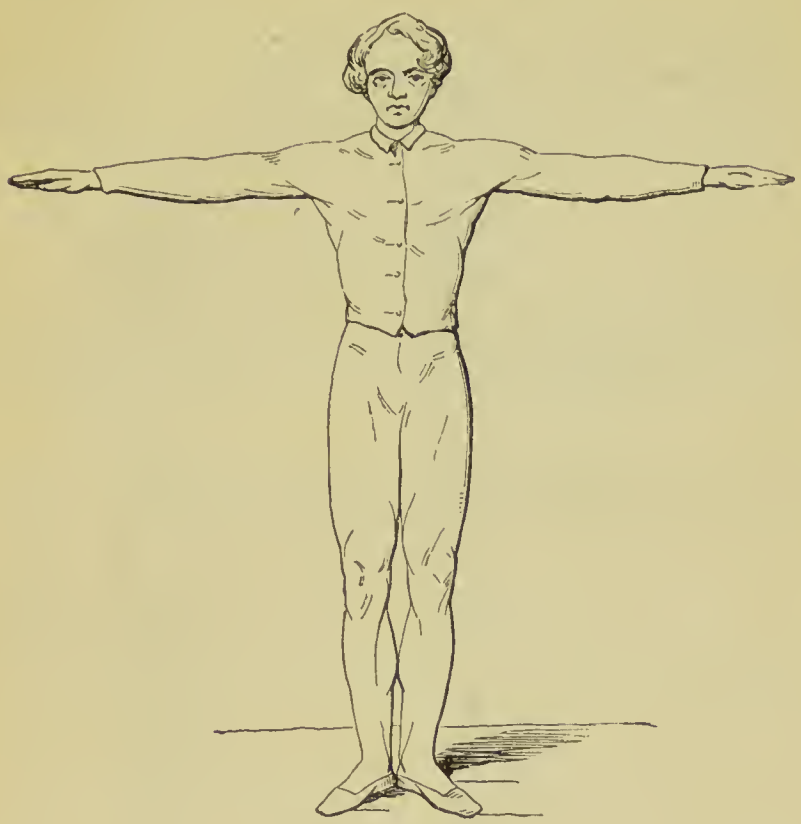

Fig. XXI

**Bras en Avant : Tendez! (Fig. XXII)**

A **Un**! les avant-bras en haut : Fléchissez.

A **Deux**! les bras, mains et doigts sont tendus horizontalement en avant; les bras parallèles l'un à l'autre sur une ligne avec les épaules qui sont abaissées et en arrière; les paumes des mains face à face, les pouces en haut, et les doigts serrés les uns contre les autres.

### Bras en Arrière : Tendez ! (Fig. XXIII)

A **Un** ! bras en haut : Fléchissez.

A **Deux** ! les bras, mains et doigts sont rapidement tendus en arrière ; le corps est immobile, les épaules en

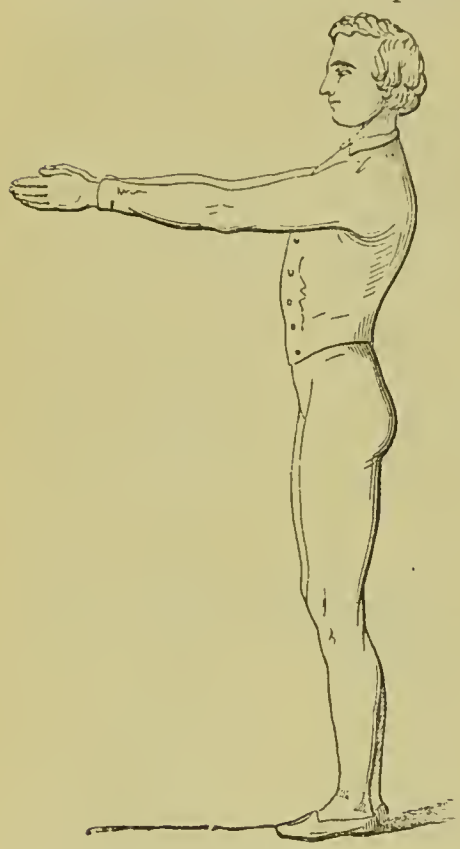

Fig. XXII

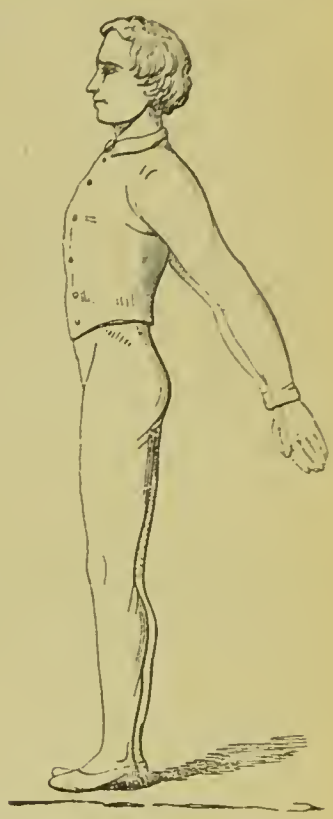

Fig. XXIII

bas et en arrière ; les paumes des mains en face l'une de l'autre, le petit doigt en haut.

### Bras en Bas : Tendez !

A **Un** ! les avants-bras en haut : Fléchissez.

A **Deux** ! les avant-bras, mains et doigts sont étendus

en bas près du corps, tandis que la partie supérieure des bras reste immobile.

Les fautes les plus fréquentes pendant les mouvements des bras sont :

1° Le corps n'est pas ferme et fixe, il se meut dans la direction où les exercices sont faits;

2° Les épaules ne sont pas suffisamment gardées fixes, en arrière et en bas;

3° Les bras ne sont pas parallèles l'un à l'autre pendant qu'ils sont tendus en avant et en haut ; ils n'ont pas une position verticale pendant qu'ils sont tendus en haut et ne sont pas assez près du côté de la tête.

## Bras tendus horizontalement dans différentes directions

**Un** ! Avant-Bras en haut : Fléchissez.

**Deux** ! Droit (ou gauche) bras en avant et gauche (droite) bras de côtés : Tendez.

**Bras : changez.**

**Un** : Avant-Bras en haut : Fléchissez.

**Deux** ! Gauche (droite) bras en avant et droite (gauche) bras de côtés : Tendez.

A **Position** : et

**Un** ! Bras en haut : Fléchissez !

**Deux** ! Bras en bas : Tendez.

## Extension des Bras verticalement dans différentes positions

**Un** ! Bras en haut : Fléchissez !

**Deux** ! Droite (gauche) bras en haut et gauche (droite) bras en bas ou en arrière : Tendez.

**Bras: Changez! Un! Deux**
**Position ! Un! Deux**

Cet exercice est exécuté d'une façon semblable au précédent, seulement la direction des bras est différente.

## Tension alternative des Bras dans différentes directions

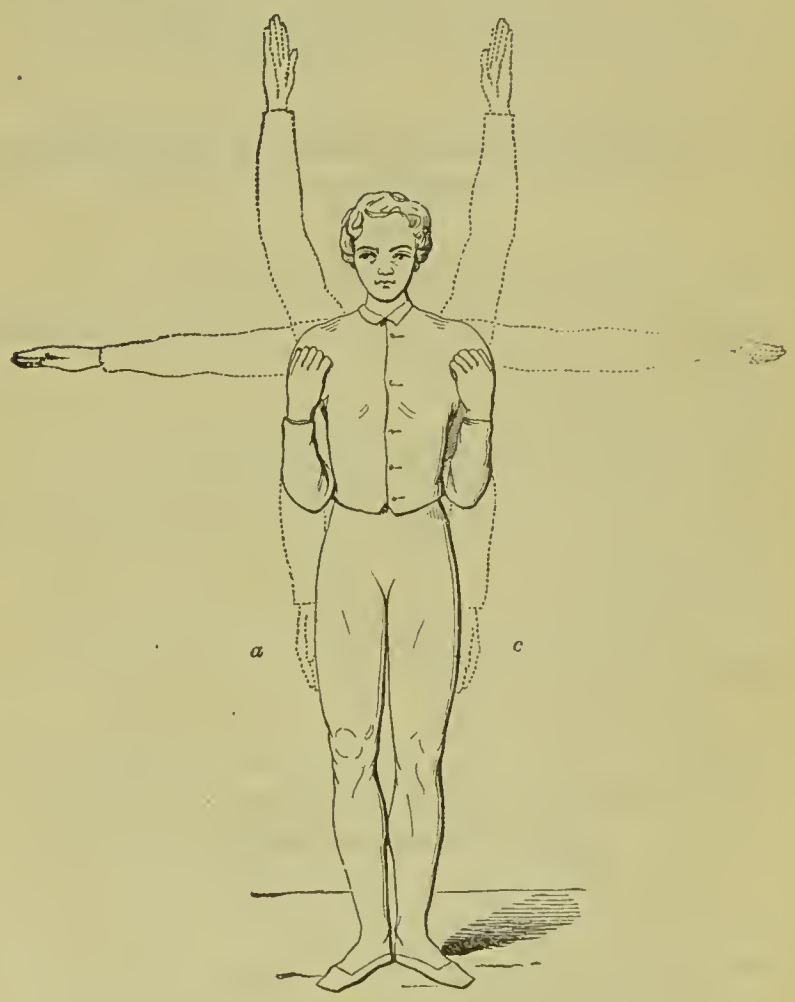


Fig. XXIV

Les mots de commandement sont :

| | | |
|---|---|---|
| 1° Droit (gauche) bras en avant et gauche (droite) bras de côtés ; | Tendez<br>Un !<br>Deux ! | Bras !<br>Changez !<br>Un ! Deux !<br>Position !<br>Un ! Deux ! |
| 2° Droit (gauche) bras en haut et gauche (droite) bras en avant ; | | |
| 3° Droit (gauche) bras en haut et gauche (droite) bras en arrière. | | |

Fig. XXIV, *aa*, *bb*, *cc*, représentent *trois différentes positions avec les bras :* A : **Tendez** et à **Un** ! les bras sont fléchis en haut dans diverses directions. A **deux** ! les bras sont tendus comme il est commandé.

A **Bras** : **Changez** ! et **Un** les bras sont fléchis en haut.

A **Deux** ! chaque bras est placé dans la position où l'autre était auparavant.

A **Position** ! et à **Un** ! les bras sont courbés en haut.

A **Deux** ! ils sont tendus en bas.

## Flexion et Extension des Avant-Bras

### LES BRAS MOITIÉ EN AVANT : FLÉCHISSEZ : DE COTÉS : TENDEZ

A **Fléchissez** ! les parties supérieures des bras sont seulement soulevées de côtés, au niveau des épaules, et simultanément les avant-bras sont fléchis dans une direction en avant, faisant angle droit avec la partie supérieure des bras ! mains et doigts bien étendus, les paumes se faisant face l'une à l'autre.

A **En Arrière** : **Tendez** ! les avant-bras sont jetés en arrière en ligne droite avec la partie supérieure des bras qui sont gardés immobiles dans leur position de côté, de telle sorte que les deux bras sont sur une ligne avec le corps.

### BRAS EN AVANT : FLÉCHISSEZ : DE COTÉS : TENDEZ

Cet exercice est semblable au précédent. A **Fléchissez** ! l'avant-bras est cependant placé le long de la partie supérieure des bras jusqu'à ce que le pouce touche la partie extérieure et élevée de la poitrine. Tandis qu'à **Tendez** ! les avant-bras sont projetés en dehors jusqu'à ce qu'ils forment une ligne avec la partie supérieure du bras qui est gardée immobile.

### BRAS ENTIÈREMENT EN AVANT : FLÉCHISSEZ ! EN ARRIÈRE : TENDEZ (Fig. XXV)

A **Fléchissez** ! les bras sont fléchis aux coudes comme dans le précédent exercice ; les avant-bras sont portés en avant jusqu'à ce que les extrémités des doigts se rencontrent en avant et près de la partie supérieure de la poitrine.

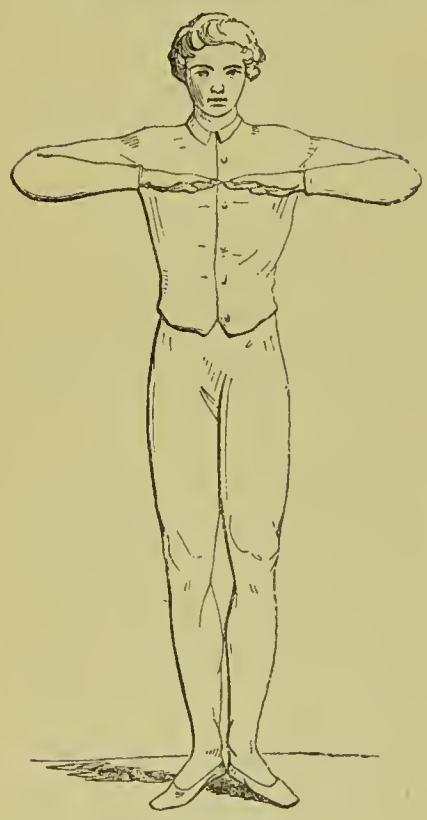

Fig. XXV

A **Tendez** ! les bras sont vigoureusement *allongés aussi loin que possible en arrière*, tant que les jointures des épaules le permettent, la position horizontale des bras est gardée. — Les mouvements de l'avant-bras peuvent aussi être exécutés, tandis que la position du commencement est différente pour chaque bras : par exemple :

Bras droit moitié en avant } Fléchissez de côtés :
Bras gauche en avant : } étendez !

Bras gauche en avant
Bras droit entièrement en avant } Fléchissez, par le côté gauche, et droit en arrière : Tendez

## Tourner les Mains

Les positions du commencement sont : **Bras en avant** (ou par le côté) ! **Tendez** : **Mains** ! **tournez** !

A **Un** ! les mains sont tournées extérieurement avec le dos de la main vers le bas.

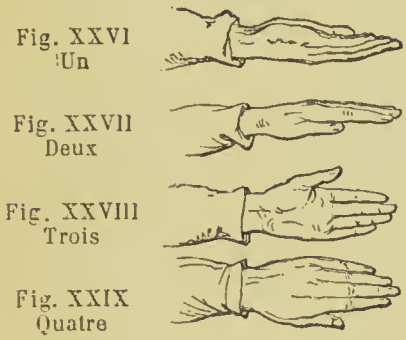

Fig. XXVI Un

Fig. XXVII Deux

Fig. XXVIII Trois

Fig. XXIX Quatre

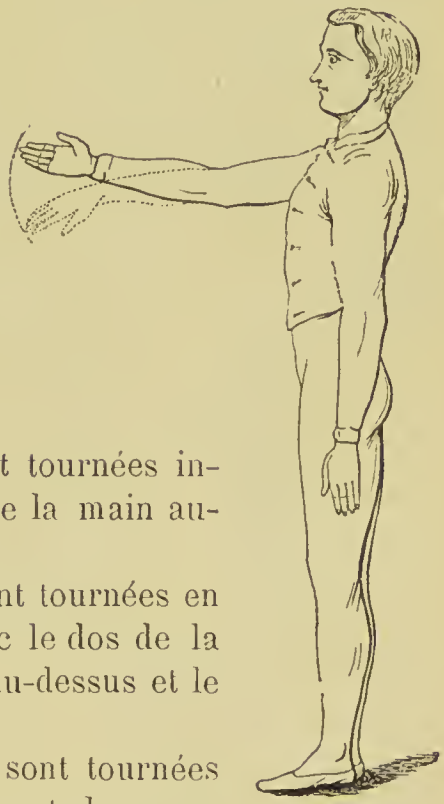

Fig. XXX

A **Deux** ! les mains sont tournées intérieurement avec le dos de la main au-dessus.

A **Trois** ! les mains sont tournées en parties extérieurement, avec le dos de la main en dehors, le pouce au-dessus et le petit doigt en bas.

A **Quatre** ! les mains sont tournées avec la paume extérieurement, le pouce en bas, le petit doigt au-dessus.

La figure XXX montre comment l'avant-bras est remué, tandis que la partie supérieure est fixe;

## Mouvements du Tronc

Sont faits lentement. Pour le début les positions de marche ou de pas écartés sont les positions convenables. Ceux qui sont plus avancés peuvent choisir la position de passe, de passe droit et les positions d'équilibre combinés avec les différentes positions des bras.

### FLEXION DU TRONC EN AVANT ET EN ARRIÈRE. — LES HANCHES : FIXES. TRONC EN AVANT. FLÉCHISSEZ, TENDEZ ! (DROIT)

A **Fléchissez** ! le tronc est fléchi doucement à la partie la plus basse de l'épine, sans tordre le corps ni bouger la tête qui demeure en ligne avec le tronc. La figure inclinée légèrement en bas, les jambes et les genoux fermes.

Fig. XXXI

A **Tendez** ! le tronc reprend sa position droite.

Si le tronc est fléchi en avant tandis que les bras sont étendus en haut, la figure est vis-à-vis des genoux, et les mains touchant les orteils, comme il est vu dans la figure XXXII *a*. Il est essentiel que les genoux soient gardés tendus.

## Inclinaison du Tronc

C'est un mouvement dans la jointure des hanches par lequel la partie supérieure du corps est inclinée en avant sans fléchir l'épine dorsale. Les figures XXXI et XXXII *b* repré-

sentent l'inclinaison, et les lignes pointées *aa* la courbature du tronc.

### TRONC EN ARRIÈRE : FLÉCHISSEZ, TENDEZ !

Le tronc fléchit doucement en arrière, la figure étant dirigée légèrement en haut.

A **Tendez** ! la position précédente est reprise.

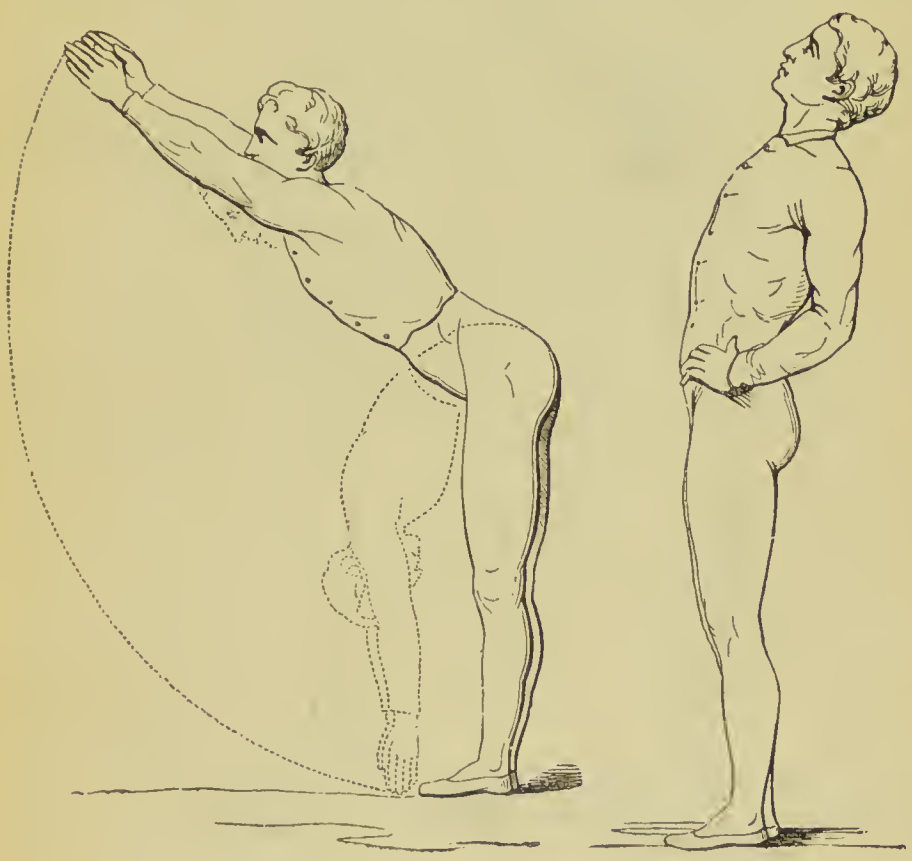

Fig. XXXII Fig. XXXIII

Dans la Fig. XXXIII A, la position de commencement est une position de marche, avec le bras gauche sur la hanche, et le bras droit tendu en haut, le pied droit est tendu dans la position de marche en ligne droite.

A **Fléchissez** ! le tronc est courbé à droite (gauche)

aussi loin que possible, sans soulever le pied (droit) du sol ; la tête est en ligne avec le tronc, les jambes restant fermes. Les bras suspendus librement en bas, les mains s'accommodant elles-mêmes au mouvement, la droite (gauche) glissant le long de la cuisse droite (gauche) vers le genou ; la gauche (droite). en glissant vers le haut, le long de la cuisse gauche (droite) vers la hanche. La partie supérieure du corps ne doit pas être déviée.

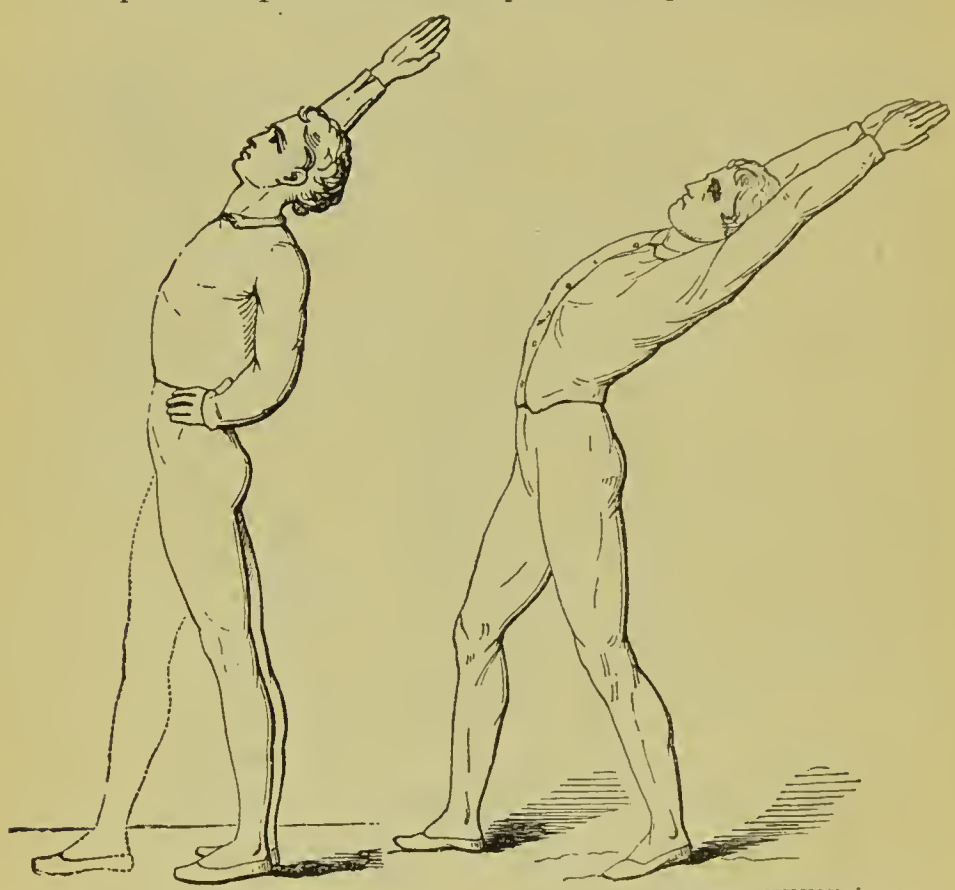

Fig. XXXIII *a* Fig. XXXIII *b*

A **Tendez**! le corps est lentement et régulièrement soulevé dans la position droite.

### FLEXION ALTERNATIVE DU TRONC A DROITE ET A GAUCHE (Voir fig. XXXIV)

Tronc à droite : Fléchissez.

Tronc à gauche : Fléchissez, Tendez.

Le mouvement de droite à gauche, et dans le sens contraire est fait lentement.

## TOURNER LE TRONC

Consiste dans l'action de tourner la partie supérieure du corps autour de l'axe longitudinal et au-dessus des hanches.

Fig. XXXIV Fig. XXXV

### TRONC A DROITE : TOURNEZ ! EN AVANT : TOURNEZ ! (Fig. XXXV)

Le corps est tourné censément du côté droit jusqu'à ce que les épaules soient en angle droit avec la ligne de face, de cette manière le quart d'un cercle est décrit par

chaque épaule. La tête, gardant sa position primitive par rapport au tronc, se meut simultanément avec le tronc, après une courte pause à **Tronc en avant ; tournez** ! le tronc est lentement amené dans sa position antérieure.

A **Tronc à gauche : Tournez** ! **En avant : Tournez** ! le mouvement est fait : 1° vers la gauche, et après une courte pause en avant.

Fig. XXXVI

Fig. XXXVII

TOURNER ALTERNATIVEMENT LE TRONC A DROITE ET A GAUCHE. — TRONC A DROITE ET A GAUCHE : TOURNEZ !

Le mouvement de droite à gauche et dans le sens contraire est fait sans arrêt.

### FLEXION ARRIÈRE DU TRONC PENDANT QU'IL EST TOURNÉ A GAUCHE OU A DROITE (Fig. XXXVI)

La position du commencement est HANCHES : Fermes.
Tronc à droite (ou gauche) : Tournez.
Flexion faite en arrière : Fléchissez.
A Tendez ! Tronc en avant : Tournez ! la position fondamentale est reprise.

### FLEXION DU TRONC EN AVANT, PENDANT QU'IL EST TOURNÉ A GAUCHE OU A DROITE (Fig. XXXVII)

La position du commencement est : Hanches : Fermes !
Tronc à droite (ou gauche) : Tournez !
Les mots de commandement sont :
**Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez !**
**Tronc en avant : Tournez !**

## Mouvements de la jambe et du pied

Peuvent être faits soit dans une mesure lente ou vive. Les positions du commencement sont **Pieds : Ouverts** ou **Pieds : Fermés** et les positions variées de *marche*, de *passe*, d'*équilibre* peuvent être aussi combinées avec les positions variées des bras et du corps.

### LE CORPS SOULEVÉ SUR LES ORTEILS (Fig. XXXVIII)

**Talons : Soulevez ! Abaissez ! Un ! Deux !** (répété).

A **Soulevez** ! les talons sont doucement levés tandis que le corps demeure droit, les pieds restant toujours dans la position du commencement, avec les talons joints l'un à l'autre. Le corps est durant quelques secondes dans une position élevée.

A **Abaissez** ! les talons et le corps sont doucement et lentement abaissés. — Cet exercice d'équilibre peut être pratiqué dans les positions de commencement suivantes.

(*a*) Pieds de côté. Placez ! Talons : Soulevez ! Abaissez !

(*b*) Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Talons : Soulevez ! Abaissez !

Fig. XXXVIII

Fig. XXXIX

(*c*) Pieds : Fermés ! Talons : Soulevez ! etc...

(*d*) Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Talons : Soulevez ! etc...

Ces exercices sont aussi combinés avec les mouvements du bras, de telle manière que les talons sont soulevés et les bras simultanément tendus ; ou les bras sont fléchis tandis que le corps s'abaisse sur les talons.

## FLEXION ET EXTENSION DES GENOUX (Fig. XXXIX)

**Hanches : Fermes ! Genoux : Fléchissez ! Tendez !**

Les deux genoux sont fléchis simultanément ; les cuisses et les jambes forment un angle droit à la jointure du genou, chaque genou étant placé en ligne droite avec et au-dessus des orteils. La partie supérieure du corps est verticale et carrée.

| | | |
|---|---|---|
| (Hanches fermes !) | 1 **Talons : Soulevez !** | Un ! |
| | 2 **Genoux : Fléchissez !** | Deux ! |
| | 3 **Genoux : Tendez !** | Trois ! |
| | 4 **Talons : En bas !** | Quatre ! |

Ces quatre commandements sont ainsi exécutés :

A **Un** ! les talons sont soulevés ;

A **Deux** ! les deux genoux sont fléchis et dirigés extérieurement ;

A **Trois** ! les genoux sont encore tendus ;

A **Quatre** ! les talons sont placés sur le plancher.

Cet exercice est d'abord exécuté aux mots de commandement nommés plus haut ; ensuite à **Un**, **Deux**, **Trois**, **Quatre** et finalement aux mots **Genoux : Fléchissez ! Tendez !** lequel commandement est donné avec une mesure lente.

L'exercice ayant été bien pratiqué, les premiers et seconds mouvements sont simultanément faits à **Un** ! et à **Deux** ; les troisième et quatrième mouvements sont faits simultanément ; de cette façon les genoux sont fléchis tandis que les talons sont soulevés, et les genoux sont tendus, tandis que les talons sont placés sur le sol ; l'action d'étendre étant achevée quand les talons touchent le sol.

Cet exercice est aussi utile dans une position d'équilibre. Les mouvements particuliers doivent être fermes, et les genoux ne doivent pas être fléchis au-delà d'un angle droit. Si la position de début est **Pieds : Ouverts** ! les talons se touchent pendant le mouvement tout entier.

Les exemples d'autres positions de commencement sont :

(*a*) Pied de côté : Placez ! Genoux : Fléchissez ! etc.

(*b*) Pied droit (gauche) en avant (en arrière) : Placez ! Genoux : Fléchissez !

(*c*) Pied droit (gauche) deux distances en avant : Placez ! Genoux : Fléchissez !

(*d*) Pieds : Fermés : Droit (gauche) pied en avant (en arrière) : Placez ! Fléchissez !

Les élèves plus avancés pratiquent la flexion du genou et l'extension alternativement, tandis qu'après trois, quatre ou cinq répétitions le commandement de Halte !

### FLEXION ET EXTENSION D'UN GENOU DANS LA POSITION DE MARCHE (Voir fig. VI et VII)

Si la jambe qui est en arrière doit être fléchie, les mots de commandements sont :

Pied droit (gauche) **en avant** : **Placez** !

**Genou gauche** (droit) : **Fléchissez, Tendez** ! **Pieds : Changez** ! Un ! Deux !

Le poids du corps qui est perpendiculaire et carré. étant sur la jambe arrière, le genou arrière est fléchi en angle droit pendant que la talon est soulevé. — La plante du pied en avant touche le plancher, et le genou fait une flexion afin de pouvoir placer l'autre genou en angle droit. Après une courte pause à Tendez ! la position du commencement est reprise. A **Pied : Changez** ! le pied droit est tiré en arrière et le gauche placé en avant dans une position de marche ; le genou droit est alors fléchi et tendu de la manière justement décrite.

### FLEXION ET EXTENSION D'UN GENOU DANS LA POSITION DE PASSE

Pied droit de la passe en avant : Placez ! Genou de devant : Fléchissez ! Tendez ! Au premier commandement la position de passe est prise.

A **Fléchissez** ! le genou en avant est légèrement fléchi au-delà de la pointe du pied, pendant que le talon est simultanément soulevé ; la jambe arrière est bien tendue, le pied reste sur le plancher.

— A **Tendez** ! le pied de devant est abaissé, le talon touche le plancher, le genou est en angle droit, et le corps dans la position de Passe.

A **Pied** : **Changez** ! le même mouvement est exécuté par le genou gauche.

### FLEXION ALTERNATIVE DU GENOU DANS LA POSITION DE PASSE

Le genou droit et gauche sont alternativement fléchis et tendus.

Les mots de commandement :

Pied droit (gauche) en avant. Placez !

Genou gauche : fléchissez ! Tendez !

Genou droit : fléchissez (tendez) !

Ces mouvements alternés sont continués à Gauche ! Droite ! Gauche ! Droite ! jusqu'à ce que le mot Halte ! soit prononcé.

A **Pieds** : **Changez** ! et Un ! les deux pieds sont placés dans la position de passe ; alors, Genou droit : fléchissez ! Tendez (Un ! Deux ! Un ! Deux) ! Genou gauche : fléchissez ! Tendez ! (Un ! Deux ! Un ! Deux).

— Pour ceux qui sont plus avancés, l'ordre est — Genou droit et Genou gauche alternativement : Fléchissez ! Tendez ! Halte !

### EXHAUSSEMENT DU GENOU

— **Hanches fixes ! Genou droit** (**gauche**) : **Soulevez ! En Bas : Tendez !**

— **Genou Gauche** (**droit**) : **Soulevez ! en Bas : Tendez !** (Ou Pieds : Changez ! Un ! Deux !)

A **Soulevez** ! le genou droit ou gauche est rapide-

ment soulevé, et le pied simultanément fléchi ; le genou est placé en ligne horizontale formée par la cuisse qui est placée dans la direction où se trouve le pied lorsqu'il est placé dans la position de commencement. Le Genou forme un angle droit, le pied étant autant que possible

Fig. XL

Fig. XLI

fléchi à la jointure de la cheville, les orteils dirigés en haut.

A **Pieds : Changez** ! le changement est fait avec soin, le genou gauche (ou droit) n'est pas soulevé avant que le pied droit soit fermement placé, et la jambe droite bien tendue. Ces mouvements sont faits à **Tendez** ! La partie supérieure du corps reste immobile et perpendiculaire dans la position de commencement.

## EXHAUSSEMENT DU GENOU ET TENSION DE LA JAMBE

**Genou droit** (gauche) **en avant** : **Tendez!** etc...

— Le genou ayant été soulevé, à **Tendez** ! le genou et le pied droit (gauche) sont simultanément tendus aussi loin que possible en ligne horizontale. L'autre jambe est gardée inflexible tandis qu'elle supporte le tronc qui est droit. Un exercice semblable avec l'autre genou est exécuté à **Pieds : Changez** !

— A **Un** ! la position fondamentale est reprise.

A **Deux** ! la jambe gauche (droite) est premièrement soulevée en haut et alors tendue d'une manière semblable.

## SOULÈVEMENT DU GENOU ET DE LA JAMBE MOUVEMENTS EN DEHORS (Fig. XLI)

— Cet exercice est fait à **Hanches fixes. Genou : Soulevez** ! — **Genou en dehors** :

— A **Placez**! **Genou en avant** : **Placez** ! **Pied en bas** ! la position de commencement est reprise.

## SOULÈVEMENT DE LA JAMBE

— La jambe peut être soulevée soit en avant, de côté, ou en arrière, et la combinaison de ces trois mouvements forme le mouvement circulaire en dehors (**Hanches : fixes** !). **Jambe droite** (gauche) **en avant** (de côté en arrière) : **Soulevez** ! **En Bas** !

A **Soulevez** ! la jambe droite (gauche) étant fermement tendue est soulevée en avant (de côté ou en arrière). La partie supérieure du corps reste droite avec les hanches fixes !

A **En Bas** ! la jambe soulevée est doucement placée dans la position fondamentale.

A **Jambe : Changez !** un exercice semblable avec la jambe gauche (droite) est exécuté.

— En soulevant les jambes dans une mesure rapide dans différentes positions, avec changement de jambes.

(Hanches fixes !) Jambe gauche en avant : Soulevez ! En Bas !

Jambe gauche de côté : Soulevez ! En Bas !

(Un ! Deux) ou (Gauche ! Droite !) En Bas !

Jambe alternativement en avant et de côté : Soulevez !

(Un ! Deux !) ou (Gauche ! Droite !) En Bas !

Jambe alternativement en avant et en arrière : Soulevez.

---

# LISTES DES COMMANDEMENTS

1. — Les listes suivantes de commandements montrent l'ordre dans lequel les mouvements précédents peuvent être exécutés par des personnes bien portantes.

1. Position.
2. Hanches : Fixes !
3. Pieds : Fermés ! Pieds : Ouverts !
4. Pied droit (gauche), une (deux, trois) distances en avant (en arrière) : Placez !
5. Pieds de côtés : Placez !
6. Hanches : Fixes ! Talons : Soulevez !
7. Bras en haut : Fléchissez, en bas ! Tendez!
8. (Hanches : Fixes !) Tronc en arrière : Fléchissez ! Tendez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez !
9. (Hanches : Fixes !) Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Talons : Soulevez !
10. Bras en haut : Tendez ! Fléchissez ! En bas : Tendez !

*Toutes les positions de commencement sont intercalées entre parenthèse.*

## IIe Liste

1. (Hanches : Fixes ! Pieds : Fermés !) Pied droit (gauche) en avant (en arrière) : Placez ! Position.
2. Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Pieds : Changez !
3. (Hanches : Fermes !) Pieds : Fermés ! Talons : Soulevez !
4. Bras en haut : Tendez ! Fléchissez ! en bas ! Tendez !
5. (Hanches : Fixes) Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez ! En arrière : Fléchissez.
6. (Pied droit) gauche, en avant : Placez ! Bras en haut : Tendez ! Talons : Soulevez !
7. Tête en avant : Fléchissez ! Tendez !
8. Tête à droite : Fléchissez ! Tendez !
9. Hanches : Fixes ! Pieds de côtés : Placez ! Talons : Soulevez.

## IIIe Liste

1. Hanches : Fixes ! Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Talons : Soulevez !
2. Bras en haut : Fléchissez ! En avant ! Tendez !

3. (Hanches : Fixes!) Tronc en avant : Fléchissez! Tendez.
4. Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez ! Tronc en arrière : Fléchissez! Tendez !
4. (Hanches : Fixes!) Genoux : Fléchissez ! Tendez !
5. Tête en avant (en arrière) : Fléchissez ! Tendez !
6. (Hanches : Fixes ! Pieds : fermés !) Tronc à droite (gauche) : Tournez.
   (Hanches : Fixes ! Pieds fermés !) Tronc en avant : Tournez !
7. Bras droit (gauche) de côté / Bras gauche (droit) en bas } Tendez ! Changez!
   Bras droit (gauche) en haut / Bras gauche (droit) en avant } Tendez ! Changez !
   Bras droit (gauche) en arrière / Bras gauche (droit) de côté } Tendez ! Changez !
8. (Hanches : Fixes!) Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) en avant : Placez! Talons : Soulevez !
9. Bras en haut : Fléchissez ! En haut : Tendez !
   Bras en haut : Fléchissez! En bas : Tendez!

## IVe Liste

1. Pieds fermés ! Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Bras en haut : tendez ! Talons : Soulevez !
2. Tête à droite (à gauche) : Tournez ! en avant : Tournez!
3. Bras en haut : Tendez ! Fléchissez !
   Bras en bas : Tendez!
4. Bras en haut : Tendez ! Tronc en arrière : Fléchissez ! Tendez !
   Bras en haut : Tendez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez !
5. (Hanches : Fixes !) Genoux : Fléchissez ! Tendez !
6. (Hanches : Fixes !) Pieds : fermés ! Tronc à droite (à gauche) tournez : en avant.
   (Hanches Fixes !) en avant : Tournez ! à droite (gauche) : en avant : Tournez!
7. Position : Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez !
   Pieds : Changez ! Position !
8. Pieds fermés ! Pied droit (gauche) à deux distances avant : Placez ! Pieds : Changez ! Position !
9. Pieds : Fermés ! Bras droit (gauche) : En haut ! Bras gauche (droit) en bas : Tendez!
   Tronc à droite : Fléchissez ! Tendez !
   Tronc à gauche : Fléchissez ! Tendez !
10. Position ! Pied droit à deux ou trois distances en avant : Placez ! Pieds : Changez !

11. (Pieds : Fermés !) Pied droit (gauche) à deux ou trois distances en avant : Placez ! Pieds : Changez !
12. (Bras en haut : Tendez !) Tronc en avant ! Fléchissez ! Tendez !
Bras en haut : Tendez ! Tronc en arrière ! Fléchissez ! Tendez !

## Vᵉ Liste

1. (Hanches : Fixes !) Genoux : Fléchissez ! Tendez !
2. Bras en haut : Tendez ! Fléchissez !
Bras en dehors : Tendez ! Fléchissez !
Bras en avant : Tendez ! Fléchissez !
Bras en bas : Tendez ! Fléchissez !
3. (Pieds : Fermés !) Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez!
Bras en haut : Tendez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez !
Bras en haut : Tendez ! Tronc en arrière : Fléchissez ! Tendez !
4. (Bras en haut : Genoux !) Fléchissez !
5. Tête à droite : Tournez ! En avant : Tournez !
Tête à gauche : Tournez ! En avant : Tournez !
6. (Pieds de côtés : Placez !) Talons : Soulevez ! —Répétition du nº2.
7. (Hanches : Fixes !) Pieds Fermés ! Pied droit (gauche) à trois distances en avant : Placez ! Genou droit : Fléchissez! Tendez! Genou gauche : Fléchissez! Tendez!
8. (Pieds : Fermés !) Bras droit (gauche) en haut : Tendez ! Tronc à droite : Fléchissez ! Tendez ! Tronc à gauche : Fléchissez ! Tendez !
9. Pied droit à deux distances en avant : Placez ! Genou droit : Fléchissez !) Tronc incliné ! Mouvements des bras avec changements comme nº 7, liste III.
10. Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez ! Bras droit : En haut ! Bras gauche en arrière : Tendez !

## VIᵉ Liste

1. Hanches : Fixes ! Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Talons : Soulevez ! Genoux : Fléchissez !
2. Bras en arrière : Tendez !
3. (Hanches : Fixes !) Tête à droite (gauche) : Tournez! En Avant ! Fléchissez ! Tendez !
4. Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez ! Tête en avant ! Fléchissez ! Bras en haut : Tendez !

Tronc en avant : Fléchissez ! En arrière : Fléchissez ! Tendez !

5. Hanches : Fixes ! Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Genou gauche (droit) : Fléchissez !
6. Pieds : Fermés ! Tronc à droite (gauche) : Fléchissez ! Bras droit (gauche) en haut; bras gauche (droit) en bas : Tendez !
7. (Hanches : Fixes !) Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez ! Genou droit (gauche) : Fléchissez ! Tendez !
8. (Pieds : Fermés !) Bras tendus à différents niveaux. Voir n° 7 de la liste III.
9. Hanches : Fixes ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez ! Tronc à gauche : En avant ! Tournez ! Tronc en arrière : Fléchissez ! Tronc à droite : Tournez ! à gauche : Tournez ! En avant : Tournez ! Position.
10. Hanches : Fixes ! Genou droit (gauche) en haut : Soulevez ! En bas : Placez !
11. Genou droit (gauche) : Soulevez !
Bras en haut : Tendez ! Fléchissez !
Bras en dehors : Tendez ! Fléchissez !
Bras en avant : Tendez ! Fléchissez !
Bras en bas : Tendez ! Fléchissez !
Bras en arrière : Tendez ! Fléchissez !

## VII^e Liste

1. (Hanches : Fixes !) Pied droit (gacuhe) à deux distances en avant : Placez ! Genou droit (gauche) : Fléchissez ! Tendez ! Pieds : Changez !
2. Tronc à droite (gauche) : Tournez ! En avant ! Tournez ! Bras en haut : Fléchissez ! En haut : Tendez !
3. Tourner la tête à droite et en avant : Fléchissez ! Tendez : Tournez ! En avant ! A gauche et en arrière : Fléchissez ! Tendez ! en avant : Tournez !
4. Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez ! Bras droit (gauche) en avant, bras gauche (droit) de côté : Tendez ! Bras : Fléchissez !
Bras droit (gauche) en haut : } Tendez ! Changez !
Bras gauche (droit) en bas. }
5. Pieds de côtés : Placez ! Bras en haut : Tendez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez ! Tronc en arrière : Fléchissez ! Tendez !
6. (Hanches : Fixes !) Genou droit (gauche) en haut : Soulevez ! En arrière ! Tendez.
7. Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez ! Pieds : changez ! Bras droit (gauche) en haut : Tendez !

Tronc à droite (gauche) : Fléchissez ! Tendez !

8. Répétition du n° 1.
9. Bras en avant (de côtés) : Tendez ! Avant-bras : Tournez ! Un ! Deux (ou en dehors et en dedans) !
10. (Hanches : fixes !) Genou droit en haut : Soulevez ! En dehors, en bas : placez !
11. (Hanches : Fixes !) Jambe droite (gauche) en arrière : Tendez ! Bras en haut : tendez.

## VIIIe Liste

1. (Hanches : Fixes !) Pied droit (gauche) à deux distances en avant : Placez ! Genou gauche (droit) : Fléchissez !
2. Bras droit (gauche) en avant, bras gauche (droit) de côté : Tendez ! Mains : Tournez ! Un ! Deux ! Trois ! Quatre !
3. Hanches : Fixes ! Talons : Soulevez ! Genoux : Fléchissez ! Tête à droite (gauche) : Fléchissez ! Tendez ! En avant (en arrière) : Fléchissez ! Tendez !
4. Pieds : fermés ! Pied droit (gauche) deux distances en avant : Placez ! Bras droit (gauche) en haut, bras gauche (droit) en bas : Tendez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez ! En arrière : Fléchissez ! Tendez !
5. Pieds de côtés : Placez ! Genoux : Fléchissez ! Bras droit : en haut : / Bras gauche : en bas. } Tendez ! Changez !
6. Pieds : Fermés ! Bras en haut : Tendez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez !
7. Bras en haut : Tendez ! Tronc à droite (gauche) : Tournez ! En avant : Fléchissez ! Tendez ! En avant : Tournez !
8. Hanches : Fixes ! Pieds de côtés : Placez ! Talons : Soulevez ! Genoux : Fléchissez !
9. Pied droit (gauche) trois distances en avant : Placez ! Bras droit (gauche) en avant, bras gauche (droit) de côté : Tendez ! Mains : Tournez ! Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! Bras : Changez !
10. Hanches : Fixes ! Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) en avant : Placez ! Tronc à droite (gauche) : Tournez ! En avant : Tournez !

## IXe Liste

1. (Hanches : Fixes !) Pieds de côtés : Placez ! Genoux : Fléchissez !
2. Talons : Soulevez ! Bras en dehors (ou en avant) : Tendez ! Mains : Tournez ! Un ! Deux ! Trois ! Quatre !
3. (Hanches : Fixes !) Genoux : Fléchissez (Tête à Droite)

Fléchissez ! Tendez ! A gauche : Fléchissez ! Tendez) ! Tête en avant (en arrière) : Fléchissez !

4. (Hanches : Fixes !) Tronc à Droite (gauche) : Fléchissez ! Tendez ! Tronc en avant (en arrière) : Fléchissez ! Tendez !

5. (Hanches : Fixes !) Genou droit (gauche) en haut : Fléchissez ! En arrière : Tendez ! Pieds : Changez !

6. Tronc à droite (gauche) : Tournez ! A droite : Fléchissez ! Tendez.

7. (Pieds : Fermés) ! Pied droit (gauche) trois distances en avant : Placez !
Bras en haut : Tendez ! Fléchissez !
Bras en dehors : Tendez ! Fléchissez !
Bras en avant : Tendez ! Fléchissez !
Bras en arrière : Tendez ! Fléchissez !
Bras en bas : Tendez ! Fléchissez !

8. (Hanches : Fixes !) Talons : Soulevez ! Tronc à droite (gauche) : Tournez ! En avant : Tournez ! Tendez !

9. Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) deux distances en avant : Placez ! Tronc en avant (en arrière) : Fléchissez ! Bras en dehors : Tendez ! Mains : Tournez !
Un ! Deux ! Trois ! Quatre !

10. (Hanches : Fixes) ! Talons : Soulevez ! Genou droit (gauche) en haut : Soulevez ! En avant ! Tendez !

## Xe Liste

1. Hanches : Fixes ! Pied droit (gauche) deux distances en avant : Placez ! Talons : Soulevez ! Genou droit (gauche) fléchissez ! Tendez ! Pieds : Changez !

2. (Tronc à droite (gauche) : Tournez !) Tronc en arrière : Fléchissez ! Bras en haut : Tendez ! Fléchissez !
En Bas : Tendez !

3. Pieds : Fermés ! Pied droit (gauche) deux distances en avant ! Placez ! Talons : Soulevez ! Tronc en avant : Fléchissez ! Tendez !

4. Genou droit (gauche) en haut : Soulevez ! En arrière : Tendez ! Genoux : Changez !

5. (Hanches : Fixes !) Tronc en avant : Fléchissez ! Tête en arrière : Fléchissez ! Tendez !

6. (Pieds : fermés ! Pied droit (gauche) deux distances en avant : Placez ! Talons : Soulevez) ! Tronc à droite (gauche) : Fléchissez !

7. Hanches : Fixes ! Pied droit (gauche) trois distances en avant : Placez ! Talons : Soulevez !

8. Bras en haut : Tendez ! Talons : Soulevez ! Genoux : Fléchissez ! Tendez !

# APPENDICE

## LES FORMATIONS

Le mode suivant lequel un plus grand nombre d'élèves sont placés sur certaines lignes dans le but de pratiquer les exercices contenus dans la première partie de ce traité, est appelé la *Formation.*

Le nombre d'élèves et l'espace qui est à la disposition de l'instituteur décident ce dernier dans le choix d'un certain genre de formation. Un instituteur devra prendre soin de ne pas choisir une formation dans laquelle les exercices qu'il se propose d'enseigner à ses élèves, ne peuvent se faire sans que ces élèves se heurtent les uns contre les autres. Les deux formations principales sont : *le Rang et la File* (l'action de marcher en File).

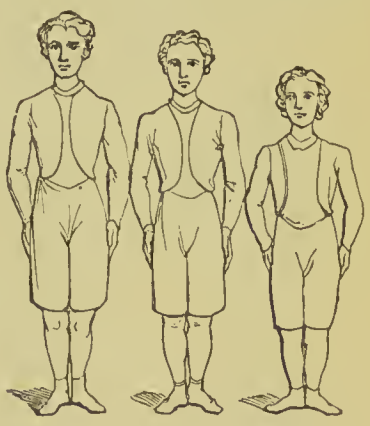

Fig. I

### LE RANG

Au mot de commandement : **En ligne! En rang!** les élèves se placent eux-mêmes les uns près des autres, en ligne droite, le plus petit à gauche, et le plus grand à droite, sur la ligne, pendant que l'instituteur se tient vis-à-vis des élèves. La figure I montre la formation d'un rang fermé, c'est-à-dire qu'ils se touchent l'un à l'autre avec leurs coudes tandis qu'ils sont en rang.

### FORMATION D'UN RANG OUVERT

Est la formation en rang, tandis que les élèves se tiennent sur une

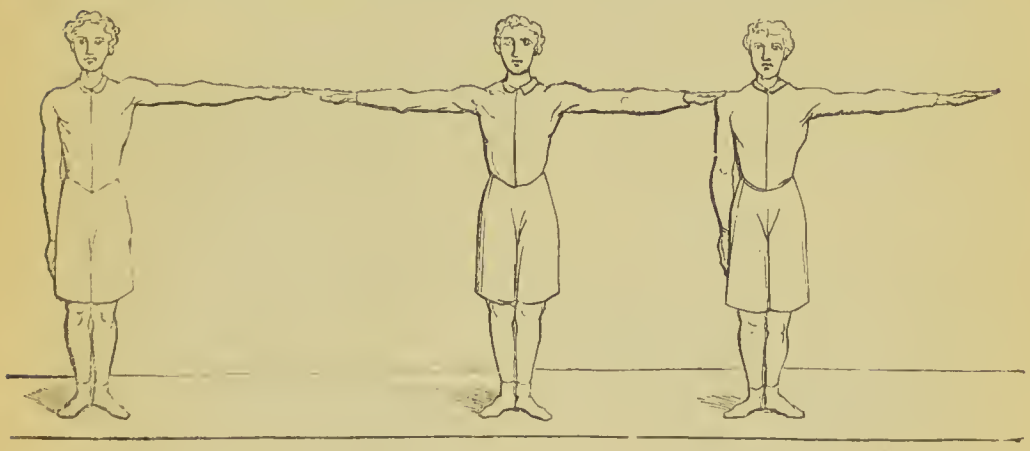

Fig. II

même ligne, à la distance de la longueur d'un bras tendu horizontalement, entre chacun d'eux. Cette longueur est appelée : *une demi-*

*distance*, tandis que la longueur des deux bras extrêmement tendus et se touchant les uns les autres par le doigt du milieu (le médius) est appelée une *entière distance* (Voir fig. II).

## EN LIGNE

Les mots de commandement sont : **En ligne. Demi-distance à gauche** (droite) : **Marchez!** — Au mot de **Marchez** ! tous les élèves, à l'exception du premier (sur la droite) marchent, à petits, pas vers la gauche, par le côté jusqu'à ce que le bras droit (gauche) horizontalement tendu touche l'épaule gauche du voisin sur la droite (gauche). Si l'ordre donné est : **Entière distance à gauche**

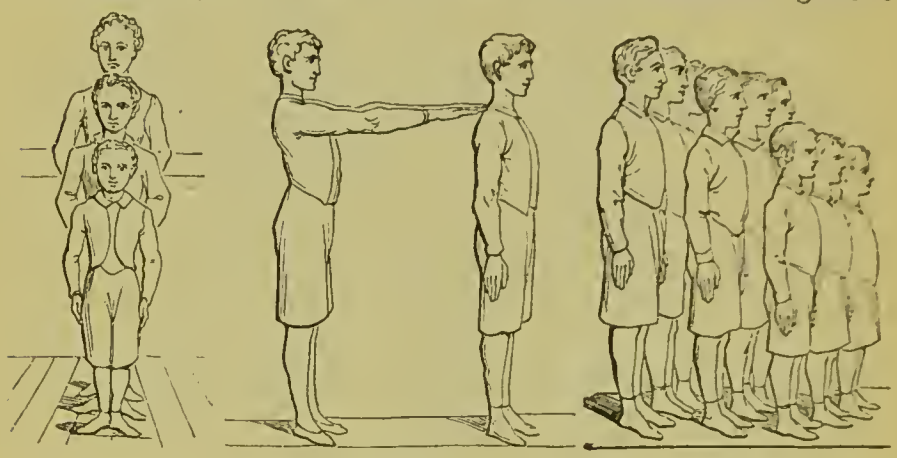

Fig. III Fig. IV Fig. V

(droite) : **Marchez!** Le premier élève sur la droite lève son bras gauche, tous les autres lèvent les deux bras, et le dernier lève seulement le bras droit, tandis qu'ils marchent à pas lents vers la gauche.

## FORMATION EN FILE (Fig. III)

Les élèves sont placés les uns derrière les autres sur une seule rangée, le plus petit en avant, et le plus grand en arrière.

Quand le mot **File Ouverte** est prononcé, il signifie que les élèves se tiennent à une demi-distance les uns des autres comme la figure IV le montre.

La figure V montre la formation de neuf élèves placés sur *trois rangs*, les uns derrière les autres, mais il peut aussi représenter *trois files*, trois profondeurs.

La figure VI montre comment les pieds sont placés dans la *position fermée* en avant, en outre dans la demi-droite, dans

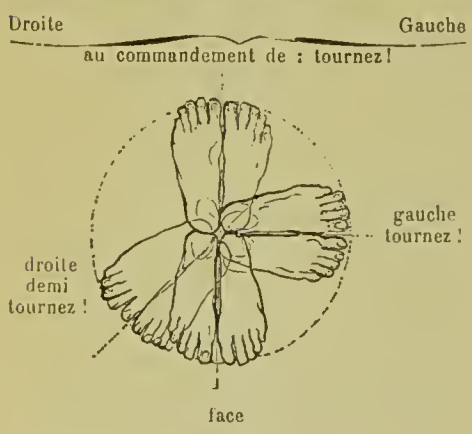


Fig. VI

le tour à gauche, et dans le tour complet. Le mouvement de rotation des pieds est fait sur les talons, mais il peut être aussi fait comme dans l'exercice militaire, en plaçant un talon derrière l'autre, ce qui se fait au mot **Droite** ou (**Gauche**).

Tournez ! le milieu d'un pied est placé au talon de l'autre quand le mot **Droite** ou (**gauche**) **Demi-cercle** : Tournez ! est prononcé.

## FRAPPER LES MAINS

Est employé dans le but de marquer la mesure, voir figure VII, *a* indique l'action de se tenir prêt pour frapper des mains et *b* indique l'action faite aux mots : **Mains** : **Frappez** !

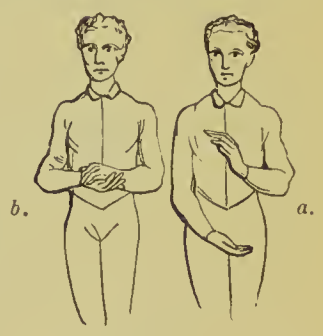

Fig. VII

## CHANGEMENT DE FORMATION

— Si une formation en *rang* doit être changée en *file*, l'ordre est : A **Droite** (ou **gauche**) **tournez** ! — Figure VIII *a*, montre les élèves se tenant en rang fermé, et vis-à-vis l'instituteur (la ligne demi-circulaire indique la poitrine) : dans *b*, le dos est tourné vers l'instituteur ; *c* indique deux formations en file, dans l'une les élèves ont le côté droit, dans l'autre le côté gauche tourné vers l'instituteur,

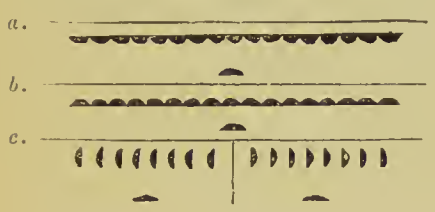

Fig. VIII

Fig. IX

figure IX *a*, les élèves sont placés en file et forment un angle droit ; pendant qu'ils marchent ils continuent à former des angles droits.

Ds., *b*, ils forment une ligne ovale.

Ds., *c*, des lignes en zig-zag.

Ds., *d*, des lignes allant en serpentant.

Fig. X *a*, les élèves marchant sur une seule ligne forment un parallélogramme ;

*b*, un triangle ;

*c*, un cercle ;

*d*, ils forment la figure VIII ;

*e*, un escargot avec des cercles concentriques

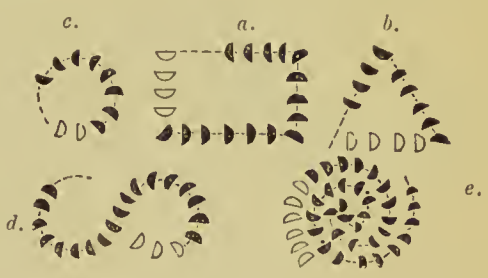

Fig. X

Figure XI. Les élèves marchant sur une file sont divisés en deux parties, chaque partie marchant premièrement en angle droit, puis forment un demi-cercle et finalement un cercle.

Dans la figure XII les élèves étant divisés en deux sections marchent de *a* et *a'* sur une file, une section vers la droite et l'autre formant un

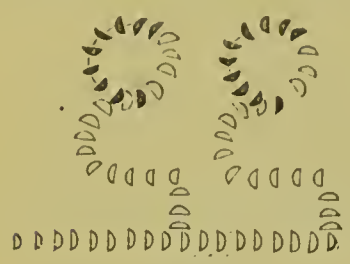

Fig. XI

Fig. XII

parallélogramme jusqu'à ce qu'ils se rencontrent à : *b* et *b'* ; quand ils marchent sur une double file à : *c* ; et ils continuent leur marche en sens contraire (contre-marche) c'est-à-dire une marche dans laquelle les élèves se meuvent en ligne parallèle comme il est montré dans la figure.

Fig. XIII

Figure XIII *a*. Les élèves marchent sur une ligne simple changeant le rectangle en une figure triangulaire ; dans *b* il est commandé à dix-huit élèves de former une étoile avec six branches, chacune consistant en trois élèves, dans ce but les mots de commandement sont : **En ligne : en File : comptez par 5 ! Formez une étoile !**

## CHANGEMENT DE SIMPLE EN DOUBLE FILE

Est montré dans la figure XIV. Les élèves marchent de *a* sur une file à *b* et tournent à droite à *c* où ils tournent encore à droite et procèdent à former la première file, pendant que chaque élève alternativement continue vers *d*, où la seconde simple file, parallèle à la première, est formée.

Fig. XIV

De la figure XIV *c* les élèves marchent en simple file, tournent à gauche, forment deux angles droits et tournent encore à gauche à *f* et avancent en double file.

Quand l'instituteur désire diviser les élèves placés en rang, file ou section de deux, trois, quatre, ou plus, les mots de commandements seront : **Comptez : deux ! trois !** etc. Le premier élève sur la droite ou la gauche du rang, ou le premier ou dernier en file, il compte à haute voix : **Un !** le second : **Deux !** le troisième : **Trois !** s'ils sont divisés en section de trois. Le quatrième est appelé : **Un !** le cinquième : **Deux !** le sixième : **Trois !** le septième ! **Un !** et ainsi de suite.

Dans la figure XV *a*, les élèves étant placés en rang, il leur est commandé de se mettre en section de trois : le nombre des élèves ayant été fixé avant, chaque élève fait partie de ceux qui ont été nommés.

Dans la figure XV *b*, les élèves placés en simple file (sur une file) sont pour être divisés en sections de quatre quand le mot : **comptez par quatre** est prononcé, le dernier appelé à haute voix : **Un !** et les autres étant appelés suivant les chiffres placés dans la gravure, près de leur droite.

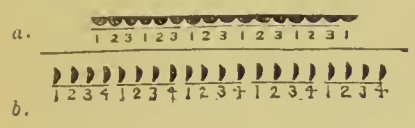


Fig. XV

Dans la figure XVI *a*, les élèves ayant été numérotés par deux, les nombres deux avanceront de deux ou trois pas et de cette façon deux rangs ouverts ont été formés.

*b* montre que dix-huit élèves divisés en six sections de trois, la moitié d'entre eux placés sur la droite, les autres sur la gauche, forment après la marche de côté vis-à-vis l'un de l'autre une colonne de six rangs : chacune ayant une section de trois.

Figure XVII, montre que les élèves sur une seule file sont *numérotés* en *a* deux *b*, et *c*,

Fig. XVI

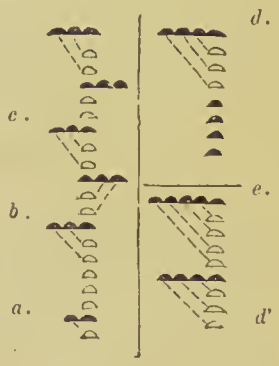


Fig. XVII

trois *d* et *d'*, quatre *e*, cinq, et comment ils forment (après avoir avancé soit à droite ou à gauche) un rang contenant un même nombre d'élèves que ceux qui ont été numérotés.

## CHANGEMENT D'UNE SIMPLE EN DOUBLE FILE

Est montré dans la figure XVIII. Les élèves marchent de *a* en une

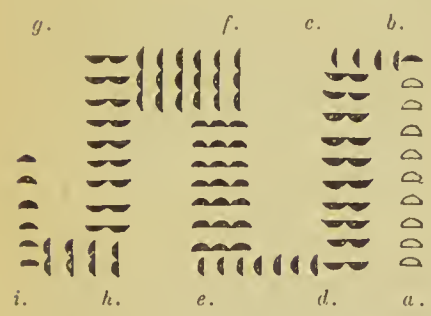


Fig. XVIII

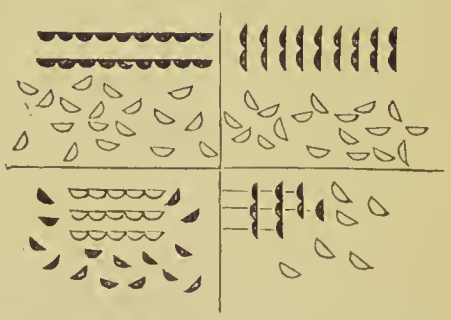

Fig. XIX

file, tournent à *b* à gauche, forment à *c*, après avoir tourné à gauche, une double file ; avancent à *d*, tournent à droite et continuent sur une

file jusqu'à E où ils tournent à droite, avancent en triples files, tournent à F à gauche, avancent vers G où ils changent après avoir tourné à gauche en double file, continuent à marcher en avant, tournent H, et après un autre tour à droite ils continuent en simple file.

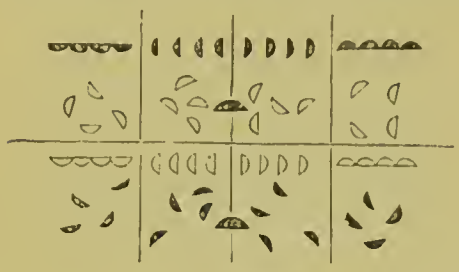

Fig. XX

— **Rompez : Rang !** ou
— **Rompez : File !**
est l'ordre donné quand les élèves placés en rang ou file ont à quitter cette formation.

Figure XIX, *a*, montre l'action de rompre un double rang formé, *b* d'une double file, *c* de trois rangs, chacun comptant une section de cinq élèves, *d*, d'une triple file.

Figure XX montre l'action de rompre un rang et une file aussi bien qu'une formation de dix-huit élèves divisés en sections de quatre, chacune des sections ayant une autre formation : l'instituteur est représenté par le plus large demi-cercle en noir, faisant face aux élèves.

## MOUVEMENT CIRCULAIRE

Est un mouvement de la section autour d'un point fixe, de telle sorte qu'une section de trois élèves, se tenant en rang fermé, peut faire une rotation autour de chacune des trois.

Figure XXI, *a*, représente la rotation *à gauche* de trois élèves, le premier, sur la gauche du rang, tourne à gauche sur l'espace dans lequel il se tient, tandis que le second et le troisième marchent jusqu'à ce qu'ils soient sur la même ligne que le premier : au mot : à **droite : Rotation ! Marchez !** l'élève qui est le premier sur la droite du rang tourne sur place à droite à *a*, tandis que le deuxième et le troisième restent en rangs fermés, marchant jusqu'à ce qu'ils soient sur une même ligne avec le premier comme il est montré par les trois espaces en noir.

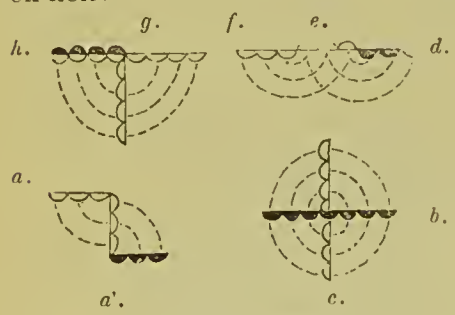


Fig. XXI

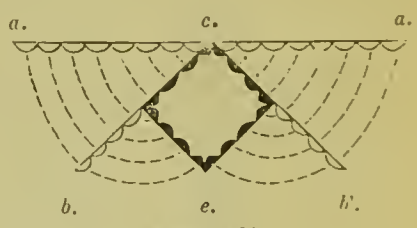


Fig. XXII

Figure XXI, *b*, représente sept élèves se tenant en rangs fermés, ils sont commandés à **Rotation sur le Centre : à droite !** le quatrième élève formant le centre tourne à droite, sur l'espace où il se tient ; les trois élèves sur la gauche du centre marchent en avant, les trois autres marchent en arrière, jusqu'à ce qu'ils soient sur la ligne *e*, laquelle est

perpendiculaire à la précédente *b*. Si l'ordre à **Droite : Rotation !** est donné trois fois de plus les élèves retournent dans leur position fondamentale et un cercle complet a été formé.

*a'* figure XXI montre un rang de trois élèves circulant autour de la droite jusqu'à ce qu'ils soient en G ou sur le rang *f* en rotation *autour de la gauche* et arrivent aussi à E de cette façon en *rotation : autour* un demi-cercle est formé.

Une section de quatre est en *rotation à droite* et *autour* de *g* à *h*. Figure XXI.

Figure XXII représente la formation d'un carré par seize élèves qui sont : 1° divisés en deux sections de huit chacune, puis en quatre sections de quatre et à l'ordre de rotation formez le carré. Les mots de commandements sont :

En ligne : **Rang fermé !**

**Comptez par huit !**

Section de droite à gauche ! } Rotation.
De gauche à droite. }

**Marchez !** à ce mot les sections marchent jusqu'à ce qu'elles arrivent en *b*, *b'* ou un angle droit est formé en *e* au mot halte !

**Comptez par 4** ; les sections formant un angle droit s'arrêtent : les deux autres sections forment la rotation, l'une à gauche, l'autre à droite aux mots : **Marchez !** s'arrêtent quand l'angle *e* est formé au mot halte !

## EXERCICES LIBRES AVEC ASSISTANCE OU RÉSISTANCE (Fig. XXIII)

Fig. XXIII. Ces exercices sont plus difficiles et les élèves doivent être bien exercés dans les exercices précédents avant que l'assistance ou la résistance puissent être employées.

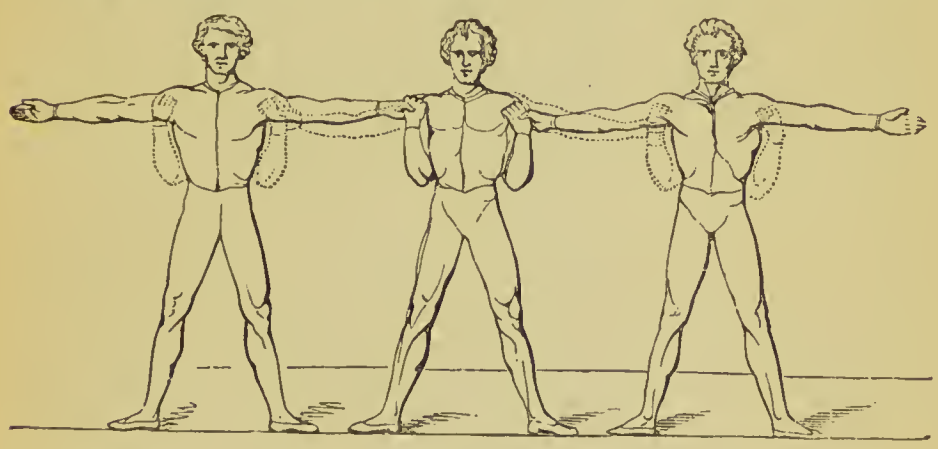

Fig. XXIII

La figure XXIII est seulement pour servir d'exemple de la manière dont ils sont faits. Trois élèves sont dans la position de pas allongés : le deuxième a les avant-bras de la position : **En haut : Fléchissez !** tandis que le premier et le troisième lui tiennent les mains. Ils doivent lui offrir quelque résistance quand il va tendre les mains, ou ils doivent l'as-

sister en faisant le mouvement désiré qui est indiqué par les lignes pointées.

Nos figures XXIII et XXIV sont prises de la deuxième édition de la traduction du Dr Roth des *Exercices libres de la Gymnastique de Ling*, par Rothstein. Un petit livre est spécialement recommandé aux instituteurs qui désirent en connaître davantage sur ce sujet.

## COMBINAISON DE LA MARCHE ET DE LA COURSE

Le suivant est un exemple d'une section marchant en ligne, tandis que l'autre court (fig. XXIII).

## COURSE DU TISSERAND

Cet exercice est fait par deux sections. Les **Un** (*a*, *b*, *c*, *d*) se tiennent en une seule chaîne, se prennent inutuellement la main avec la distance en avant, les **Deux** (*a*, *b*, *c*) se tiennent en une file, l'une après l'autre, de côté par rapport aux **Un** ! et à quelques pas en avant. Aux mots : **Courses du Tisserand : Marchez!** les **Un** marchent à côté l'un de l'autre droit en avant au pas précipité, les **Deux** commencent au même moment la petite course dans une direction transversale, passant en avant des **Un**, quand le dernier des **Deux** (qui est *e*) arrive en face de l'intervalle, entre *c* et *d* et l'autre **Deux** en face de l'autre intervalle, ils tournent rigoureusement et passent entre *A*, *B*, *C*, *D*, le premier brisant la chaîne pour un moment ; aussitôt qu'ils ont passé les intervalles ils tournent derrière *a*, *b*, *c*, *d* et courent autour de *D*, comme pour venir une fois, une fois de plus en avant de *A*, *B*, *C*, *D*, alors ils passent à travers le même intervalle et tournent rigoureusement; passent autour de *A* et viennent une fois de plus en avant. Quand cela a été fait de cinq à dix fois, suivant l'espace disponible, les sections changent dans les mouvements. Pour faire cet exercice avec une section, ils ne doivent pas être moins de sept personnes, et pas plus de vingt à vingt-quatre ; et ils doivent être divisés de telle façon que ceux qui avancent en droite ligne, soient un de plus que les autres, afin qu'il y ait un intervalle pour chacun des **Deux**. Cet intervalle qui sert de passage doit être fait uniformément, les **Un** pour plusieurs secondes, *temps marqué* avec les pieds, tandis que les autres courent autour et viennent en avant.

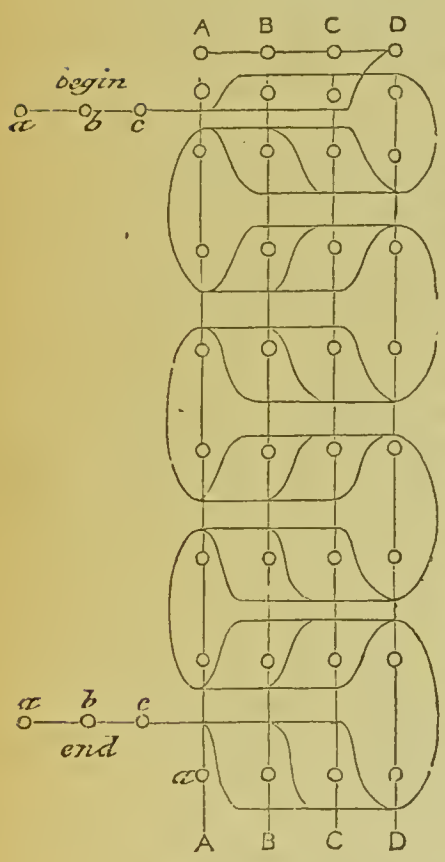

Fig. XXIV

*Nota :* Ceci signifie que les pieds sont levés en mesure sans mouvoir sur place.

Tours, imp. DESLIS Frère

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE